



Etelä-Vantaan Taitoluistelijat

Kausijulkaisu 2019 - 2020

Myrtsin tähdet:
Emmi, Oona ja Roman
sivu 26

Terveenä jäällä
sivu 14

**Leikin kautta
lajin pariin**
sivu 43

**EVT GOES
MOVIES**
sivu 4

Sisältö:

- 4 EVT GOES MOVIES
- 8 Myrtsistä maailmalle
- 10 Yksinluistelu
- 11 Arjen hedelmiä!
- 12 Yksinluisteluvalmentajat
- 14 Terveenä jäällä
- 16 T5 ja T6
- 19 T3 ja T4
- 21 T1 ja T2
- 24 Kehitysryhmä - Timantti Steps
- 25 T7
- 26 Myrtsin tähdet
- 27 Antton Laine



- 28 Muodostelmaluistelu
taitolajina vaatii useita toistoja
- 29 Muodostelmavalmentajat
- 32 SM-juniorit - Ice Steps
- 34 SM-noviisit - Dream Steps
- 36 Minorit - Sunny Steps
- 37 Tulokkaat - Little Steps
- 38 Noviisit - Cool Steps
- 39 Juniorit - Hot Steps
- 40 Seniorit - Ex-Steps
- 41 Masters - Steps On Edge
- 42 Kehitysryhmä - Next Steps
- 43 Leikin kautta lajin pariin
- 49 Luistelijan polku



Kausijulkaisun toteuttivat

EVT:n luistelijoiden tukijoukot Petri Castrénin johdolla. Kiitämme EVT:n valokuvaajia Johannes Ollikaista, Nina Salmenkaitaa, Vilho Raatikkaa, Vesa Niemistä, Jari Marttilaa sekä muita valokuvaajia ja luistelijoita, jotka antoivat valokuvia käytettäväksi tähän lehteen. Kannessa Oona Ounasvuori ja Alisa Drei, kuva: Kaisa Viitanen. Taitto Kirill Merta.
Painopaikka: Forssa Print
Painos 1 500

Etelä-Vantaan Taitoluistelijat EVT ry
c/o Myyrmäen jäähalli
Raappavuorentie 10
01600 Vantaa, Finland
toiminnanjohtaja.evt@gmail.com



evt.sporttisaitti.com



@etelavantaantaitoluistelijat



@etelavantaantaitoluistelijat



Etelä-Vantaan Taitoluistelijat



Lähiliikuntaa tutussa seurassa

Etelä-Vantaan Taitoluistelijat ovat liikuttaneet vantaalaisia lapsia ja vähän vanhempiakin jäällä ja jään ohessa jo neljänkymmenen vuoden ajan. Toiminta alkoi jo ennen Myyrmäen hallin perustamista syksyllä 1979 Tikkurilan jäähallissa ja ulkojäillä. Myyrmäen hallin valmistuttua toimintaa voitiin laajentaa ja luistelijamäärät kasvoivatkin merkittävästi.

Seurastamme on tullut yksi ”suurista” pääkaupunkiseudun ja koko Suomenkin mittakaavassa. Meillä on kahdeksan muodostelmaluistelijoukkuetta, seitsemän yksinluisteluryhmää ja useita luistelukoulu- ja harrastajaryhmiä. Yksinluistelussa seuraamme edustaa miesten hallitseva Suomenmestari Roman Galay ja naisten puolella moninkertainen arvokisaedustaja Emmi Pelttonen ja ykkösvalinnoissa yllättänyt Oona Ounasvuori. Luisteliijoita on kaikkiaan lähes 500 ja vakituksia valmentajia 8 sekä lukuisa määrä tuntivalmentajia. Harjoittelemme pääosin kompaktisti Myyrmäen, Konalan ja Hartwallin halleilla. Seura pyörittää noin 1.3 miljoonan euron liikevaihtoa.

”Lapsen luistelu-harrastus voi olla samalla koko perheen harrastus. Vanhemmilta edellytetään kolme koota: kuljeta, kannusta ja kustanna.

Kun katsoo jäsenrekisteristä luistelijoidemme kotipostinumeron, huomaa että se on Vantaa ja Myyrmäki-painotteinen. Toki mitä vanhempia luistelijat ovat, sitä laajempi on postinumeroiden kirjo. Meille siis hakeudutaan yllättävän kaukaa. Seurassa on vetovoimaa. Mutta luistelukouluun tullaan läheltä. Ja niin sen pitääkin olla. On mielekästä ja ekologista harrastaa lähellä kun siihen on mahdollisuus.

Lapsen luistelu-harrastus voi olla samalla koko perheen harrastus. Vanhemmilta edellytetään kolme koota: kuljeta, kannusta ja kustanna. Sen lisäksi kisojen ja tapahtumien järjestäminen vaatii paljon vapaaehtoisia tekijöitä. Ilman teidän panostanne niitä ei pystyisi järjestämään. Luistelijan kannalta ne ovat kuitenkin äärettömän tärkeitä näytön ja nauttimisen paikkoja. Tule siis rohkeasti mukaan vapaaehtoistoimintaan. Kaikille riittää tekemistä!

Voimme hyvällä omallatunnolla juhlia vielä tulevallakin kaudella seuran 40-vuotistaivalta.

Nautinnollista kautta kaikille luisteliijoille ja perheille!

■ Petri Castrén

Puheenjohtaja

Etelä-Vantaan Taitoluistelijat ry



Juhlavuoden huipentuma EVT GOES MOVIES

Teksti: Petri Castrén

Kuvat: Johannes Ollikainen

Kevätnäytös on aina ison työn, satojen ihmisten mittavan työpanoksen aikaansaannos. Se on normaalistikin haastava ja monimutkainen projekti. Viime keväällä siihen liitettiin yksi vaikeusaste lisää – elävä musiikki. EVT:n 40-vuotiskevätnäytökseen olisi tulossa elävä orkesteri solistiinaan entinen EVT-läinen luistelija **Catharina Zühlke**. Onko kukaan tehnyt ennen kevätnäytöstä live musiikkilla? Ei ainakaan meidän tietojemme mukaan.

Alkoi vimmattu suunnittelu ja selvittely. Teemaksi muodostui jo hyvin varhaisessa vaiheessa EVT GOES MO-

VIES. Halusimme tuoda jälle klassisia elokuvakohtauksia ja tuttuja biisejä. Jääohjelman sisällöstä vastasivat kokeineet valmentajamme **Elina Ikonen** ja **Susanna Pajari**. He miettivät yhdessä Catharinan kanssa joukkueille ja ryhmille sopivia teemoja ja kappaleita. Idearissä hahmoteltiin joukkueiden kauden teemoihin ja pukuihin sopivia elokuvia ja kappaleita. Siinä taisi Youtube laulaa hyvän aikaa.

Normaalisti kevätnäytöksen teemana on ollut jokin satu tai tarina, jolloin on ollut haastavaa löytää kaikille ryhmille tarinaan sopiva rooli. Nyt kukin esitys saattoi olla oma irrallinen palasensa, mutta kuitenkin niin, että esityksistä muodostui upea kokonaisuus. Oma haasteensa on myös sovittava yksinluistelun ohjelmanumerot ja muodostel-

man joukkueiden yksittäiset sekä yhteisesitykset samaan tarinaan.

Pikkuhiljaa biisiluettelo alkoi valmistua. Bändi teki taustanauhat hyvissä ajoin, ja niiden mukaan luistelijat pystyivät harjoittelemaan numeroitaan.

Valmentajat ja varustevastaavat suunnittelivat asuja. Pärjätäänkö kisa-asulla vai tuunataanko sitä jollakin tavalla vai tarvitaanko kokonaan uusia asuja. **Päivi Majander-Nordenswan** metsästi ympäriinsä tyllihameita ja saikin ne lopulta



lainaksi Vantaan Tanssiopistolta.

Tapahtuman markkinoinnilla olisi suuri rooli hallin täyttämiseksi kolmeen kertaan. Taloudellisesti mikään muu ei ollut edes vaihtoehtona. Vantaalla ilmestynvä paikallislehti MYYRYORK teki EVT:stä ja kevätnäytöksestä ison aukeamana jutun ja lehti ilmestyi sopivasti viikko-pari ennen näytöstä. Kiitos **Ille Martela**.

Lavastus päätettiin pitää tällä kertaa pelkistettynä, viehän lava jo kaiken huomion. Päädyimme verhoamaan kaikki seinäpinnat mustalla kankaalla kuten jo edellisinäkin vuotena. Vuodat olivat siististi numeroituna varastossa joten sen pitäisi olla helppoa. Koska samalla oli tarkoitus viettää seuran 40-vuotisjuhla, päätimme ikuistaa seuran Suomenmestarit tähtiin, jotka kiinnitettiin pysyvästi hallin aulan lattiaan aitoon Hollywood tyyliin.

Kuten kaikki kisat ja tapahtumat, niiden järjestämiseksi tarvitaan runsaasti vapaaehtoisia. Niin täälläkin kertaan. Moni isä ja äiti tekivät töitä jo paljon ennen itse tapahtumaa. Varsinainen rypistys oli sitten lavasteiden rakentaminen paikan päällä torstai-iltana. Viimeiset talkoolaiset lähtivät hallilta puolen yön paikkeilla hallimiehen kanssa. Talkoolaisia varten oli perjantaisi ja lauantaiksi myös perinteinen

talkookahvila.

Näytöksiä oli kolme, tai oikeastaan neljä. Ensimmäisenä kenraalinäytös, jonne myytiin päiväkodeille ja koululuokille lippuja. Illalla oli ensimmäinen näytös ja sitä ennen pienimuotoinen kutsuvierastilaisuus seuran entisille ja nykyisille vastuushenkilöille, valmentajille, aktiiveille sekä yhteistyökumppaneille. Samalla juhlistettiin **Roman Galayn** ensimmäistä miesten Suomenmestaruutta. Muutamien lyhyiden puheiden ja maljojen ja kakkupalojen jälkeen pääsimme sitten seuraamaan ensi-iltaa katsomon puolelle.



Lauantaina oli kaksi näytöstä, klo 13 ja 16. Koko päivän hallilla ja pukukopeissa oli kuhinaa kun lähes 500 luistelijaa laitautuivat tai viimeistelivät meikkejä ja kampauksia. Talkoolaiset junailivat viime hetken viritäjiä. Välillä käytiin ulko-



na haukkaamassa happea tai vetämässä jengillä verkkaa hyvän musan tahdissa. Joukkueiden huoltotiimit olivat koristelleet pukuhuoneet teemojen mukaisesti.

Talkoolaiset myivät pääsylippuja, osa ohjasi ihmiset oikeille paikoilleen. Liikenteenohjaajat pihalla ja järjestysmiehet hallissa sisällä huolehtivat tapahtuman turvallisesta läpimenosta. Kaksi valonheitintä pyyhki jäätä ja toi tähti-luistelijat esiin.

Tavoitteena oli myydä mahdollisimman paljon lippuja etukäteen Lippuagentti.fi-kumppanimme kautta. Sinne oli rakennettu katsomokartat, eri hintakategoria, kuvat jne. Jännittyneenä kävimme lähes joka päivä katsomassa myytyjen lippujen lukumäärän. Omat luistelijaperheet pidettiin ajan tasalla lipputilanteesta MyClubin ja Facebookin kautta. Onneksi ovellekin jäi lippuja myyntiin.





Luistelijaille päivä oli ikimuistoinen. On ainutlaatuista ja upeaa päästä luistelemaan elävän musiikin säestyksellä. Se vaatii hieman totuttelua luistelijoilta. Onneksi yhteinen sävel ja tempo löytyivät viimeistään kenraaliharjoituksessa.

Näytöksen aloitti upea yksinluistelijoiden lippuparaati EVT-liput hulmuten. Sitä seurasi sikermä kaikille tuttuja elokuvasävelmiä ja niihin istutettuja ohjelmanumeroista. Jäällä nähtiin ja kuultiin mm. Frozen, Pieni merenneito, Abban Mamma Mia, Rockyn Eye of the tiger, James Bondin Skyfall ja Flashdance. Muodostelman yhteiskohtaukset olivat

kerrassaan mahtavia. Valmentajat olivat kaivaneet vanhoja kisa-asuja vuosikymmenten kätköistä ja lähes jokaisella reilulla sadalla luistelijalla oli erilainen asu. Harmittaa kun emme huomanneet kuvata kaikkia asuja erikseen näytösten tauolla.

Näytös onnistui yli odotusten. Kaikki kolme näytöstä olivat käytännössä loppuunmyytyjä. Järjestelyt sujuivat suunnitellusti ja mitään kommelluksia ei sattunut. Ainakaan sellaisia, jotka olisi huomattu. Esityksen taltioi meille digitaaliseen muotoon **Tom Kias**,

DigiTom -firman kautta. Tom sanoi pois lähtiessään että tämä oli paras hänen näkemänsä kevätinäytös ikinä. Ja Tom on niitä nähnyt ja kuvannut useimmista PK-seudun seuroissa jo vuosikausia. Kiitos Tom, olen kanssasi samaa mieltä!

#Parastaikinä

Tallenne tilattavissa:
<https://evt.myclub.fi/flow/shop/products/18307>



Ilo, turvallisuus, kannustaminen ja tavoitteellisuus ohjaavat toimintaamme

Suomen Taitoluisteluliiton visio Koko Suomi luistelee ja parhaat maailman huipulla määrittää laaja-alaisesti toimintamme suuntaviivoja. Vaikka näkyvin osa lajiamme onkin kilpaurheilun kautta saavutettu mielikuva, on seuroissa tehtävä perustyö harrasteluistelun parissa yhtä merkittävää. Haluamme ajatella, että taitoluistelun harrastaminen on jokaisen suomalaisen perustaito – ikään ja sukupuoleen katsomatta.

Taitoluisteluliitto teetti keväällä 2019 laajamittaisen lajikulttuuritutkimuksen, johon vastasivat luistelijat, valmentajat, arvioijat, vanhemmat ja seuratyöntekijät. Taloustutkimuksen tekemän tutkimuksen tuloksista saimme tärkeää tietoa siitä, missä voimme parantaa jotta kaikilla olisi lajin parissa hyvä olla. Tutkimuksen tuloksista nousivat esiin muun muassa tarve valmentajien koulutukselle, entistä parempaan kommunikointiin

liiton ja seurojen välillä, mutta myös seuran sisäisten sidosryhmien välisen viestinnän parantamiseen.

Suomen Taitoluisteluliitto on yhtä kuin sen 78 jäsenseuraa ympäri Suomen. Tavoittilamme on nyt ja tulevaisuudessa, että me kaikki lajin parissa toimivat voimme kokea taitoluistelussa iloa, kannustamista, turvallisuutta ja tavoitteellisuutta. Tätä tukee Liiton viime vuonna lanseeraama eettinen ohjeistus, jonka tarkoitus on asettaa selkeät käyttäytymisen sekä reilun ja vastuullisen urheilun säännöt kaikille Liiton alaisessa toiminnassa mukana oleville. Lunastamalla Luistelu- tai Toimihenkilöpassin valmentajat, ohjaajat, kouluttajat, arvioijat, luistelijat ja muut toimihenkilöt sitoutuvat noudattamaan yhteisiä pelisääntöjämme.

Taitoluistelun ja minkä tahansa urheilulajin ja toiminnan lajikulttuuri elää ja kehittyy kaiken aikaa. Lajimme kulttuu-



rin luomme me jokainen yhdessä. Sinä ja minä.

Suomen Taitoluisteluliitto toivottaa Etelä-Vantaan Taitoluistelijat ry:n jäsenille menestyksekkästä luistelukauden jatkoa ja kannustaa katsomaan rohkeasti samaan suuntaan, yhteistä ääntä kuunnellen.

■ Outi Wuorenheimo

Toiminnanjohtaja

Suomen taitoluisteluliitto

move

unelmiesi liikunta-asut
myymälä & ompelimo
www.moveiliikuntaasut.com



Luistinkorut

Ainon Koru
Design

www.ainonkoru.com

Myrtsistä maailmalle



Ammattilainen Euroopassa

Kilpailu-urani loppui keväällä, mutta rakkaus lajiin säilyi. Siksi päätin hakea Holiday On Ice -luistelushow'hun. Huh-tikuussa sain kuulla, että minut valittiin mukaan. Onnellisena jatkoin harjoituksia kohti tulevaa jääshow -kiertuetta. Nyt lokakuussa lähdenkin kohti Belgiaa, jossa harjoittelemme noin reilu kuukauden. Harjoittelujakson jälkeen suuntaamme kohti Saksaa. Saksassa kierrämme ja esiinnyimme 13 eri kaupungissa, jonka jälkeen matkaamme kohti Ranskaa. Ranskassa käymme 21 eri kaupungissa. Koko omaisuus pitääkin olla aina mukana - onhan minulla kaksi matkalaukku. Kiertueen aikana asumme hotelleissa, joten tutuksi varmasti tulee hotellielämä. Kaikki nämä paikat, joissa vierailimme, ovat aivan uusia minulle, joten lähdän suurella innolla uuteen seikkailuun. Esitysten määrät vaihtelevat, mutta esityksiä meillä on noin 10 kertaa viikossa. Yhteensä tämä kiertue kestää seitsemän kuukautta.

■ Annika Uusitalo

Luistelua laivalla

Aloitin luistelun EVT:n luistelukoulussa syksyllä 2004 ja siitä saakka Myyrmäen jäähalli on ollut minulle kuin toinen koti. Keväällä 2019 oli kuitenkin aika jättää jäähyväiset kilpajälle, sillä lukion päätyttyä tartuin tilaisuuteen ja hain ammattilaiseksi luistelemaan jääshowhun. Paikka irtosi Royal Caribbean varustamon lippulaivalta, maailman suurimmalta risteily-alukselta Symphony of the Seas:ilta, jolla tulen luistelemaan kahdeksan kuukauden ajan. Laiva seilaa Floridan Miamiasta Karibian saaristossa viikon kestäviä reittejä. Matkakohteisiimme lukeutuvat mm. Jamaica, Haiti, Honduras, Bahama ja Mexico sekä useat pienet saaret. Näytöksiä meillä on viikossa yhteensä neljä, kaksi kahtena päivänä. Muuten työnkuvaan kuuluu mm. Tanssijoiden avustaminen esimerkiksi pukujen vaihdoissa heidän näytöksissään, yleisöluistelun pyörittäminen ja matkustajien kanssa seurusteleminen. Sopimuksen alkuun on varattu kahden viikon harjoitteluaika, jolloin emme vielä esiinny vaan treenaamme näytökset valmiiksi ja tutustumme laivaelämään.

Eikä elämä laivalla tule olemaan pelkkää työtä, luistelijoidella on myös paljon vapaa-aikaa, sekä mahdollisuuksia osallistua erilaisiin aktiviteetteihin. Aluksen huikeat liikuntatilat, kuten kunto- ja peilisalit ovat vapaasti käytettävissämme. Sen lisäksi laivan pysähtyessä maihin 3-4 kertaa viikossa, olemme vapaita seikkailemaan ja tutustumaan matkakohteisiin. Eniten odotan ammattilaissopimukseltani sitä kokonaisuudessaan. Totta kai luistelu tulee olemaan iso osa elämää laivalla, mutta on myös hienoa päästä tutustumaan uusiin ihmisiin ja matkustelemaan turkoosin veden ympäröimänä auringon alla.

■ Juulia Syrjänen



Seuramme toiminta-ajatus

Seuran tarkoituksena on edistää taitoluistelua ja muuta liikuntaa sekä siihen liittyvää kansalaistoimintaa siten, että erilaisista lähtökohdista olevilla henkilöillä on mahdollisuus harrastaa kunto- ja terveysliikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua ja taitoluisteluun liittyvää yhdistystoimintaa edellytystensä ja tarpeidensa mukaisesti.

Toiminta-ajatuksemme toteutuu joka viikko, sillä liikutamme yli 500 lasta ja nuorta sekä aikuista kolmessa jäähallissa: Myyrmäen, Hartwall Areenan ja Konalan jäähallissa. Voisimme täyttää vielä yhden kaukalon joka viikko, jos vaan jäätä olisi tarjolla. Uusia ryhmiä tai joukkueita ei voi perustaa, jään rajallinen määrä rajoittaa tällä hetkellä seuramme kasvua.

Seuramme arvot

- ✓ Luistelijälähtöisyys
- ✓ Innostus ja intohimo
- ✓ Yhdessä tekeminen



Me työntekijät olemme töissä luistelijoina, ryhmiä ja joukkueita varten. Teemme parhaamme ja pyrimme omalla esimerkillä innostamaan luistelijoina ja seuratoimijoina. Kun olen kysynyt valmentajilta, miksi olet seurassamme töissä, saan aina vastaukseksi intohimo lajiin ja ihanat luistelijat. Meillä on loisto porukka täällä yhdessä tekemässä hyvää lasten puolesta.

Luistelu ja liikunta ylipäänsä edistää tutkimusten mukaan lapsen oppimista ja lukemista vaikuttaen positiivisesti mm. koulumenestykseen. Luistelu ja oheislajit edistävät myös sosiaalisia taitoja, sillä toimimme ryhmissä. Liikuntaa harrastava lapsi liikkuu todennäköisesti myös vanhempana.

Ilo olla töissä EVT:ssä

Kun helmikuun 2019 lopussa tulin seuraan töihin, oli minulla hyvä tunne seurasta ja olin onnellinen saadessani mahdollisuuden tulla mukaan aktiiviseen taitoluistelu-seuraan. Reilun kahdeksan kuukauden jälkeen olen yhä samaa mieltä. Itse asiassa on ihan mahtava olla ammattilaisten, taitavien valmentajien kanssa töissä. Hyvä ilmapiiri vie eteenpäin!

Vaikka meillä olisi miten paljon työntekijöitä, mikään ei korvaa sitä mahtavaa voimavaraa, joka teissä kaikissa vapaaehtoisissa on. Yksikään urheiluseura ei toimisi ilman vapaaehtoisia. Kiitos, että olet mukana!

Nähdään hallilla!

■ Heli Backman

Toiminnanjohtaja

Etelä-Vantaan Taitoluistelijat EVT ry



Hyvät Etelä-Vantaan taitoluistelijat!

Vantaa on vahva ja perinteikäs jääurheilukaupunki, ja jatkossa haluamme vahvistaa asemaamme jääurheilun kentillä entisestään. Siksi olemme ylpeitä ja iloisia, että meillä toimii yksi Suomen suurimmista taitoluistelu-seuroista, joka on valittu useasti myös maan parhaaksi alallaan. Etelä-Vantaan Taitoluistelijat (EVT) viettää tänä vuonna 40-vuotisjuhlaansa. Vantaan kaupunki onnittelee seuraa pitkästä ja kunniakasta historiasta sekä pyöreistä vuosista.

Vantaalle on ensiarvoisen tärkeää, että EVT liikuttaa kaupunkilaisia pikkulapsista eläkeläisiin, luo harrastusmahdollisuuksia ja edistää kansanterveyttä. Osoituksena ansiokkaasta toiminnasta seurassa on jopa noin 500 luistelijaa, kolmevuotiaista aina kuusikymmppisiin. On myös hienoa, että seura kasvattaa luistelijoina kilpailemaan menestyksekkäästi niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla yksinluistelussa ja muodostelmaluistelussa. Joulukuun puolivälissä Tikkurilassa järjestetään jälleen taitoluistelun SM-kilpailut, joissa myös EVT:n luistelijoina nähdään tositoimissa. Niin ikään seuran itse järjestämät kilpailut ja tapahtumat tuovat väriä vantaalaiseen urheiluelämään.

Taitoluistelun ja muun jääurheilun suosio kasvaa jatkuvasti, mikä on hieno asia. Sen myötä Vantaalla on kuitenkin havaittu, että kaupungin jäähallien kapasiteetti ei enää riitä kattamaan seurojen ja harrastajien tarpeita. Kaupungilla tämä asia tiedostetaan, ja liikuntapuolen toiveissa on, että olosuhdepulaan saadaan tulevaisuudessa helpotusta. Tällä hetkellä käynnissä oleva Myyrmäen urheilupuiston kehittäminen tuki monipuolistaa puistoa ja tuo uusia harjoitusmahdollisuuksia myös taitoluistelijaille.

Haluan kiittää EVT:ta siitä, että yhä useampi vantaalainen pääsee luistelemaan laadukkaan ohjauksen ja valmennuksen piirissä. Tämä edistää hienosti kaupungin tavoitetta mahdollistaa liikunnan harrastaminen jokaiselle vantaalaiselle. Näillä sanoilla toivotan koko EVT:n välle iloista ja menestyksekkästä taitoluistelutalvea 2020!

■ Veli-Matti Kallistahti

Liikuntajohtaja

Vantaan kaupunki



”Siksi olemme ylpeitä ja iloisia, että meillä toimii yksi Suomen suurimmista taitoluistelu-seuroista, joka on valittu useasti myös maan parhaaksi alallaan.



Yksinluistelu



Etelä-Vantaan Taitoluistelijat ry on pitkän historiansa aikana niittänyt menestystä ja on Taitoluistelun erityisseura, joka noudattaa toiminnassaan hyvän urheilun periaatteita Nuori Suomi -hengen mukaisesti. Seuran toiminnassa on paikka jokaiselle. Yksinluistelun ja muodostelmaluistelun ryhmät ja joukkueet tarjoavat mahdollisuuden nauttia taitoluistelussa juuri

siitä, mistä eniten pitää ja innostuu. Ryhmiä on luistelukoulun pienimmistä aina aikuisiin asti.

Valmennuksesta vastaa kova tiimi alansa osajia ja huippuammattilaisia yhdessä toimivan seurajohdon kanssa. Osansa toimintaan antavat vapaaehtoiset. Ilman luistelijoiden paneutuvia ja osaavia vanhempia ei näin hienoa toimintaympäristöä olisi.

EVT on iso seura, jossa tehdään suurella sydämellä unelmista taitoja!



Arjen hedelmiä!

Teksti: Sirkka Kaipio

Pitkä syyskausi painaa päälle, kilpailut seuraavat toinen toistaan ja stressi ja väsymys ovat arkea. Väsyttää. Nukahdan ajoissa ja nukun sikeästi - tai ainakin luulen niin.

Näin unta. Seisoin niityn reunassa, aidan vieressä. Toisella puolella ruoho oli vihreämpää ja yksittäiset heinänkorret näyttivät kasvavan paremmin. Keskellä niittyä oli omenapuu ja sen juurella kauniita, isoja ja punaisia omenoita. Niiden hohto, kiiltelevänä heijastuva pinta vaikuttivat minuun. Omenat näyttivät herkullisilta.

Salamannopeasti tein arvion - lähetyillä ei ollut ketään. Kipusin aidan yli. Salamana omenoiden kimppuun. Kaikki olivat yhtä kauniita ja mehukkaita, isoja ja punaisia. Keräsin niitä korillisen, täytin toisenkin.

Omalla puolellani omenoita oli niukasti. Niiden pinta oli jo tummunut. Joitain kolhujakin niissä oli ja pinta aika kurttunut. Mutta ne roikkuivat edelleen kannoistaan kiinni puussa.

Kadutti koko reissu ja jätin kerätyt omenat paikoilleen. Samassa pimeni, sade alkoi vihmoa syksyisesti. Kiiruhdin aidalle jonka yli olin hypännyt. Sen yli oli päästävä. Samassa jalkani lipesi - tunsin ilmalennon... ja siihen heräsin. Mikä kummallinen uni!

Arki, joka syyskauden päätteeksi tekee tepposiaan ja saa uniinkin merkityksen. Kun työssä ja seurassa painiskellaan

niin luistelijamäärien kuin taloudenkin kanssa, omenat aidan toisella puolella näyttävät herkulliselta. Jäätuntien hinnat ovat Vantaalla korkeat. Isossa seurassa tarvitaan työvoimaa. Nykyaikaa ovat erilaiset käyttöjärjestelmät. Jokainen niistä maksaa. Muissa Vantaan ympärillä olevissa kaupungeissa urheilua tuetaan enemmän. Se pitää kustannukset kohtuullisina ja toiminnan laatu pysyy korkeana. Seuroilla on mahdollisuus satsata erityispalveluihin tai osaajiin kautta linjan. Jäätunteja voidaan ostaa edullisesti mikä mahdollistaa toiminnan laajenemisen.

EVT:n vahvuus on iloinen "pöhinä", vahva ammattiosaaminen ja tekevät ihmiset. Heitä tarvitaan kun isoa seuraa luotsataan eteenpäin. Näillä eväillä omenamme pysyvät puissa ja sitkeydellään kasvavat lopulta laadukkaammiksi kuin aidan toisella puolella. Yhdessä voimme vaikuttaa siihen, että me valmentajat lannoitamme kasvavia taimia, ihania luistelijoitamme hyviksi urheilijoiksi, seurahenkilöt mahdollistavat siementen laadun ja hallitus tekee kaikkensa talouden osalta, jotta jatkossa voimme kerätä parhaimman sadon!

Jotta jatkossa selviäisin ilman unia - haastan teidät kaikki, niin vanhemmat kuin päättäjät miettimään, miten voisimme helpottaa arjen taakkaa ja kohoavia kustannuksia. Löytyisikö joukostamme urheilua arvostavia, omalla panoksellaan mukaan tulevia sponsoreja?

Terveisin **Sirkka**





Hanna Kaipio, Sirkka Kaipio ja Alisa Drei

Yksinluisteluvalmentajat

Päätoimiset valmentajat

Sirkka Kaipio

Vastuuryhmät:

Sirkka toimii koko yksinluistelun puolen päävalmentajana, vastuuryhmänä hänellä on T3T4. Sirkkan valmennettavina ovat myös Emmi Peltonen sekä Roman Galay.

Parasta ikinä:

"Valmentajan työssä "parasta ikinä" ovat lapset, joita päivittäin työssäni kohtaan. Lapset halullaan oppia ja sinnikkäällä harjoittelulla, uudelleen yrittämisellä luovat tunneille iloa sekä energiaa.

Paras muisto urasta on EVT:n lasten ja nuorten kanssa Myyrmäen jäähallissa toteutettu TV tuotanto Arktinen Lumous. Kahden viikon ajaksi Myyrmäen jäähalli muutettiin lavasteiksi, jossa tulipylväät leimusivat. Koettiin pitkiä päiviä, kun kuvausryhmän kanssa matkattiin pitkin Suomea ja tehtiin kuvauksia jäähallin lisäksi myös luonnossa. Muistissa ovat myös jännittävät hetket maskee-

raamossa YLE:ssä sekä upeat vain tuotantoon tehdyt asut. Tällaista harvoin pääsee kokemaan."

Luistelijoiden suusta:

Sirkka on asiantunteva, lahjakas, positiivinen ja kannustava!

Sirkalla on hyvä huumorintaju ja hän tuo hyvän mielen, vaikka olisikin huono päivä. Hän on ymmärtäväinen ja myötätuntoinen, joka tekee hänestä helposti lähestyttävän.

Sirkka kehittää meitä huipuiksi luisteloiksi ja meillä kaikilla on hyvä harjoitella. Jos joku ei ymmärrä harjoitetta, hän näyttää ja selittää sen niin, että sen oppii.

Sirkka on huolellinen ja antaa hyvää palautetta auttaen onnistumaan aina paremmin.

Sirkka opetti minulle axelin!

Sirkka on ihan paras valkku!

"Valmentajana minulla on iso vastuu, mutta on iloa olla osana tätä."

Alisa Drei

Vastuuryhmät:

Alisan vastuuryhminä ovat T5T6 kilparyhmä sekä luistelukoulun Tähdet ryhmä, lisäksi hän toimii mukana muiden yksinluistelun kilparyhmien valmennuksessa. SM- luistelijamme Oona Ounasvuori on Alisan valmennettava.

Parasta ikinä:

"Parasta työssäni on nähdä kuinka opettamisen ja oppimisen kautta nuori lapsi kehittyy luistelijana, haastaa itsensä oppimaan lisää, saavuttaa omia tavoitteita ja tämän prosessin kautta kasvaa sekä luistelijana, että myös ihmisenä. Valmentajana minulla on iso vastuu, mutta on iloa olla osana tätä."

Luistelijoiden suusta:

Alisa on mukava ja topakka valmentaja. Hän osaa olla hyvällä tavalla vaativa ja auttaa oppimaan paljon uusia asioita.

Alisa on motivoiva, iloinen ja osaa antaa hyviä neuvoja sekä ohjeita. Hän on tarkkaavainen: usein, kun tuntuu siltä, ettei kukaan valmentaja nähnyt hyppyäni, saakin positiiviseksi yllätykseksi kommentin juuri Alisalta.

Alisalla on paljon hyviä harjoitteita jäällä sekä oheisissa.

Valmentajana Alisa on superhyvä ja häneltä saa paljon uusia korvaamattomia neuvoja!

Vaikka Alisa on ollut valmentajana meillä vasta lyhyen aikaa, on hänen kanssaan helppo tehdä yhteistyötä. Hän on iloinen positiivinen, kannustava ja nauraa luistelijoiden kanssa.

Alisa tekee hyviä ohjelmia ja hän opettaa hyvin.

Alisan kanssa on hauskaa!

"Lapset halullaan oppia ja sinnikkäällä harjoittelulla, uudelleen yrittämisellä luovat tunneille iloa sekä energiaa."

Hanna Kaipio

Vastuuryhmät

Yksinluistelun kilparyhmä T1T2 ja kehitysryhmä Timantti Steps. Hanna on mukana myös kaikkien muiden kilparyhmien valmennuksessa.

Parasta ikinä:

”Parasta ikinä” ovat ne hetket, kun joku valmennettava oppii uutta, ja sitä tapahtuu päivittäin! Lapset tuovat päivittäin paljon iloa ja hauskoja hetkiä ja myös minä opin joka päivä heidän kanssaan.”

Luistelijoiden suusta:

Hanna on rento ja rempseä, iloinen ja huumorintajuinen. Hän tuo piristävää energiaa harjoituksiin ja on positiivinen sekä kannustava.

Hanna kertoo ohjelman jälkeen hyvän palauutteen ja löytää suorituksesta hyviä puolia, vaikka kisa olisikin mennyt huonosti.

Hanna keksii hauskoja harjoitteita. Hän auttaa hahmottamaan liikkeitä ja asioita sekä keksii niistä kivoja sanaleikkejä. Hannalla on ihania improvisaatioharjoituksia ja hyvää musaa harkoissa.

Hanna on hauska, hyvä juttukaveri ja todella auttavainen. Hänen hyväntuulisuus tarttuu.

Hanna on hassu ja sillä on kivat hiusvärit!

Elina ”Ella” Ikonen

Vastuuryhmät:

T1T2 ja T5T6, kaudella 2019-2020
äitiyslomalla

Parasta ikinä:

”Parasta ikinä” kokemus on ollut seurata oman kehitysryhmän vauhdikasta edistymistä kahden vuoden ajan. Silloin olen tuntenut ylpeyttä omasta työstä ja kokenut, että oma kädenjälki on tullut esille. Lisäksi tulee mieleen tilanne valmentajaurani ensimetreiltä harjoituksista, jossa luistelijaa on onnistunut ensimmäistä kertaa uudessa kolmois-hypyssä. Oli parasta tuulettaa yhdessä luistelijan kanssa. Hauskaa tässä oli se, että kyseessä oli opiskeluuni

liittyvä valmennuksen työharjoittelun näyttötunti, jota ohjaava opettaja oli seuraamassa. Hieno kokemus oli myös olla valmentajana Suomenmestaruuskilpailuissa. Kaikki ulkomaan kilpailumatkat ovat olleet myös mieleenpainuvia kokemuksia. Toivottavasti pääsen kokemaan vielä paljon upeita tilanteita valmentajaurallani.

Luistelijoiden suusta:

Ella on ymmärtäväinen, rento, täsmällinen ja ihanan aurinkoinen valmentaja, joka ajattelee aina luistelijoiden parasta ja pyrkii ymmärtämään meidän olotilamme parhaansa mukaan.

Ella löytää aina jotain parannettavaa suorituksesta ja Ellan kanssa on helppoa pohtia omia kehitysalueita ja vahvuuksia. Ella tsemppaa huonoinakin hetkinä ja luo rauhoittavan tunteen myös jännittävässä tilanteessa, kuten kisoissa.

Ella on monelle meidän ryhmäläiselle tuki ja turva, koska hän osaa kuunnella meidän tarpeitamme yksilöllisesti ja on aina todella kannustava.

Ella auttaa aina, jos on huolia. Erityisesti punttisalitreenien aikana Ella auttaa kaikissa elämän pienissä ja suurissa ongelmissa, vaikka aina vähän valittaakin kovasta metelistä ja pulinasta.

Ella on ihana monitaituri, joka auttaa harkoissa niin koreografoiden kuin tekniikan kanssa.

Tuntivalmentajat:

Rosalina Kuparinen

Vastuuryhmät:

Rosalinalla ei ole varsinaista vastuuryhmää, mutta hän on mukana yksinluistelun T1T2 ja T3T4 ryhmien valmennuksessa jäällä ja oheisissa. Lisäksi Rosalina työskentelee muodostelmaryhmien Little Steps, Sunny Steps, Dream Steps ja Ice Steps kanssa.

Parasta ikinä:

”Työssä eniten palkitsee onnistumisen ja edistymisen näkeminen. Omalta luistelu-uralta yksi hieno kokemus oli Finlandia Trophyyn osallistuminen vuonna 2013.”

”Oli parasta tuulettaa yhdessä luistelijan kanssa.

Luistelijoiden suusta:

Rosalina on mukava, aina iloinen ja hauska. Hänen oheisissaan tehdään kaikkea kivaa ja oheisissa oppii!

Emma Niemi:

Vastuuryhmät:

Yksinluistelun ryhmä T7. Lisäksi Emma toimii yksinluistelijoiden pilatesohjaajana ja käy sijaistamassa jäätunneilla.

Parasta ikinä: ”Parasta työssäni on jakaa omaa osaamistani muille urheilijoille! On ihana työskennellä iloisten ja motivoituneiden luistelijoiden kanssa ja samalla valmennusalan huippuammattilaiset auttavat itseäni kehittymään. Luistelijoiden edistyminen on suuri ilon aihe ja motivaation lähde myös itselleni.”

Luistelijoiden suusta:

Emma on positiivinen, kiltti ja auttavainen, mutta osaa myös pitää hyvin kurin.

Emman oheisissa on kivaa, ja kiva kun hän opettaa meille käsilläseisontaa!

Riitta Karasjoki

Vastuuryhmät:

Luistelukoulun aikuiset.

Parasta ikinä:

”Ihan jokainen eteneminen, onnistuminen ja todella hauska hetki, joita meillä on aikuisten kanssa. Niitä on, ja paljon.”

Luistelijoiden suusta:

Riitta on valmentajana innostunut ja hauska, positiivinen ja ystävällinen. Hän osaa ottaa kaiken tasoiset harrastajat huomioon yksilöllisesti. Hän kannustaa ja haastaa luistelijaa sopivasti, sekä osaa opettaa liikkeitä ymmärrettävästi.

Häneltä saa myös apua välineiden valinnoissa.



Teksti: Sirkka Kaipio
Kuvat: Vilho Raatikka

Pidetään huolta kehosta - terveenä se on osa harjoittelun tehosta, vamman kun hoitaa hyvin kuntoon, se vaikutta nopeasti itsetuntoon. Terveenä voi harjoitella hyvin ja löytää taidon ydin!

Terveenä jäällä

Kaukalon laidalla odottaa jäälle pääsyä seuraava ryhmä - eri ikäisiä, kokoisia ja taitoisia innokkaita luistelijoita. Kaikilla eroja vauhdissa, voimassa ja kehon hallinnassa. Suunnittelen harjoitteet huolella etukäteen.

Tuntirungon, jossa vilahtaa myös kuinka "liikenne" kaukalossa pyörii. Välillä ajattelen olevani liikennepoliisi mutta olen kuitenkin taitoluisteluvalmentaja.

Välillä sattuu ja tapahtuu. Elementti jonka päälle urheillaan on kova ja liukas ja siihen tullaan kovaa, korkealta ja pyörien. Lapset eivät laskeudu jään pintaan kuin joutsenet veteen vaan ottavat kontaktia jäähän kuka missäkin asennossa. Väistämättä kolhuja tulee.

Sanonkin, että mustelma on taitoluistelijan koru. Niitä on sinisiä, keltaisia ja liloja - mikä kaunis sateenkaarivärien kirjo! Joskus tulee myös turvotusta, silloin kudot vaurioituu. Se hoituu kylmällä. Joskus tarvitaan myös geelihoitoa ja kipulääkettäkin, mutta yhtäkaikki niistä selvitään. Mustelma on hyvä juttu - ei-pähän kaadu toista kertaa. Niitä tulee ja menee eikä niiltä säästy kukaan. Sietokyky kasvaa.

Väillä kupsahdetaan selälle mutta vaimomainen reaktio suojaa kun pää automaattisesti kurottua eteenpäin. Pie-nimmillä onkin kypärä tarpeellinen tai ainakin paksu myssy. Hetkeksi reunalle istumaan ja kylmää kohtaan jolla jää otettiin vastaan. Tarkistetaan näkökent-

tä, kiputilanne sekä pahoinvointi. Soitto vanhemmille kotiin tarkkailua varten. Tosi harvoin onneksi sattuu pahasti ja harjoitus keskeytyy.

Kun harjoitellaan päivittäin, ei vireystila aina ole parhaimmillaan. Keskittyminen herpaantuu, tasapaino järkkyy ja matka jään pintaan alkaa. Joskus sukellus on kohtalokas. Aina ei ehdi ottaa käsillä vastaan ja hups, leuka kolahtaa jäähän. Leuan alusiho on ohut ja skraadi aukeaa samantien. Terhakan luistelija tunnistaa joskus myöhemmin siististä vekistä leuan alla. Niihin ovat perhoset lennelleen pidikkeiksi, niitä on liimattu tai ommeltu. Kumma kyllä, se ei pidättelee lasta pois jäältä - hymyily vain on hetkellisesti hankalampaa.

Viiltoja tulee harjoituksissa harvoin

Yksinluistelijat osaavat hallita teränsä ja haavoja tulee harvoin. Kuten myös temput, kaatuminen opitaan ja opetellaan. Tasapaino ja kehon hallinta kehittyvät kasvun ja harjoittelun myötä, mutta myös temput vaikeutuvat. Kasvuvaihe tuo muita haasteita. Jänteet eivät veny kropan mukana, nivelet ovat kovilla kun keho ja sen painopisteet muuttuvat. Vaikka kehoa valmistellaan näihin muutoksiin, ei ongelmilta aina vältytä.

Polvet ovat kasvavan taitoluistelijan kipupiste. Ne ovat kovilla lajissa, jossa iskutusta tulee hyppyjen vuoksi paljon. Hyppääjän polvi on harmittava vamma,

mutta hoituu hyvin levolla ja lääkärin kontrollilla. Tauko vamman tullessa on aina paikallaan - kukapa haluaa pattipolvet kauniin strassipuvun kanssa? Lääkäri määrää aina hoidon ja tauon pituuden. Fysioterapeutti kuntouttaa.

Joskus lapset eivät kerro kivuistaan, eivät kotona eivätkä valmentajalle. Kipu etenee sitten junan lailla asemalta toiselle. Kun yhtä paikkaa välttelee, harjoittelu virheasennossa aiheuttaa krempaan seuraavassa paikassa. Joskus

Sanonkin, että mustelma on taitoluistelijan koru. Niitä on sinisiä, keltaisia ja liloja - mikä kaunis sateenkaari värien kirjo!

urheilija joka ei luovuta - juna joka ei pysähdy ajoissa seuraavalle asemalle, saavuttaa päätepisteen hurjalla tavalla. Lopputuloksena voi olla hius- tai rasisurmuma. Tämä syntyy yleensä pitkäkestoisesta kiputilasta yhdistettynä kasvavaan kehoon. Enpä muista yhtään kaatumisesta tullutta murtumaa. Yritän olla tuntosarvet pitkinä tiedostaakseni urheilijan tuntemuksia. Ilmeiden tulkit-sijana olen varmasti kehittynyt vuosikymmenten varrella.



Oheisharjoituksissakin voi rytistä

Lapset tekevät pitkää päivää ja väsyneenä vamma-alttius kasvaa. Ajoittain sattuu nivelsidevammoja tai venähdyksiä. Pieni virheliike on joskus kohtalokas ja valmentajan pitää olla tarkkaavainen harjoittelun seurannassa, suunnittelussa sekä tietenkin paikan valinnassa. Mutta kolmen K:n hoito on pätevää - kylmää, koholle ja kompressio.

Luistinkenkä aiheuttaa joskus hiertymiä. Kenkä voi olla liian kova tai jalan asento virheellinen. Compeed on oiva apu sekä myös jalkaa vahvistavat liikkeet. Nilkka-jumppa on kova sana! Luistimen terä on

terävä kuin paraskin kookkiveitsi. Niinhän pitää ollakin, kun loihdimme parasta taitoherkkua. Lapset oppivat hallitsemaan välineen ja todellakin yhden käden sormin voi laskea kerrat, jossa terä on osunut kaveriin. Joissain tempuissa on välttämätöntä ottaa terästä kiinni. Onneksi harkoissa on käsiineet. Kisassa taas vaara vaanii kun luistellaan ilman käsiineitä. Mutta apukin on lähellä, sillä säännöt vaativat lääkintähenkilökuntaa paikalle. Laastari on yleinen ystävä.

Minun lajini on turvallinen

Kiitos valmentajien ammattitaidon ja koulutuksen, vammoista ja kolhuista selvitään. Taitoluistelevat lapset oppivat järjestelmällistä liikennekulttuuria joka päivä. Heistä kasvaa huomiokykyisiä ja toiset huomioonottavia harjoittelijoita. He oppivat tuntemaan kehonsa, omat rajansa sekä hallitsemaan vaativia liikesarjoja. Heistä tulee kremppejen sietäjiä, jotka asiantuntevan valmennuksen johdolla pystyvät minimoimaan niitä. Ja aina hakeutumaan asiantuntijan luokse kun tarve sitä vaatii.

Terveisin **Sirkka**



T5 ja T6



Lukuisia treenitunteja, etukäteen aina hieman kauhistuttavia ”tuplavappiksia”, huimaa tahtia hupenevia nenäliinapaketteja.

T5/6-ryhmässä tehdään töitä ahkerasti päivittäin. Jäällä harjoitellaan lyhyt- ja vapaaohjelmien lisäksi kaksois- ja kolmoishyppyjä, hyppy-yhdistelmiä, piruetteja sekä askeleita ja liukuja. Oheisharjoituksina on lajiharjoituksia, punttisalitreeniä, pilatesta, tanssia sekä GOS-taitoharjoittelua. Jokaisella luistelijalla on omat vahvuutensa, mutta kaikkia yhdistävät rakkaus luisteluun, motivoitunut asenne sekä halu olla päivä päivältä parempi ja parempi.

Se, että treenaaminen tapahtuu tavoitteellisesti, useimmiten kirjaimellisesti hiki hatussa, ei kuitenkaan tarkoita, etteikö ryhmästä löytyisi myös menoja ja meininkiä. Pukukopissa ääntä riittää usein niin, että koko halli raikaa, oli kyse sitten hauskoista tarinoista, sisäpiirin musiikkikappaleista tai vain siitä, että juttua on niin paljon, että on vaikea saada omaa puheenvuoroa. Energiastakaan ei ole puutetta – joskus tanssiope Henkkakin on joutunut poistumaan hetkeksi salista jäähdyttelemään perjantai-illan energiatulvaa.

T5/6-ryhmässä työ ja huvi yhdistyvät, sillä kaikki kannustavat ja tukevat aina toisiaan. Tuloksena on uusia taitoja, kisame- nestystä sekä monia muistoja vuosien varrelta.

Faktat 2019-2020

Luistelijoina: 7+10

Keski-ikä: 16,9 vuotta

Vastuuvallmentaja: Alisa Drei

Valmentajat: Sirkka Kaipio, Hanna Kaipio,
Elina Ikonen (äitiysvapaalla)

T5/6-ryhmässä luistelevat:

SM-seniorit:

Roman Galay, Oona Ounasvuori ja Emmi Peltonen

Seniorit:

Joanne Jaulimo ja Ellen Nordenswan

SM-juniori:

Jenni Johansson

Juniorit:

Jenni Aalto, Alisa Aimonen, Maria Kahanpää, Juuli Kesker,
Nea Koukonen, Janette Mettälä ja Anna Sihvonen

SM-noviisit:

Saara Marttila, Simona Peuhkurinen,
Cecilia Wächter ja Sanni Ylitolva

Parasta ikinä

Kesäkuun päiväleirin tauoilla helteessä makoilu yleisurheilukentällä. Harjoitusten välissä oli hauska tuntee olevansa aurinkolomalla, ja vähitellen jokainen myös oppi, että kannattaa käyttää aurinkorasvaa.





Seniorit Ellen Nordenswan ja Joanne Jaulimo



SM-juniori Jenni Johansson



SM-noviisit Saara Marttila, Cecilia Wächter, Sanni Ylitolva ja Simona Peuhkurinen



Juniori Nea Koukonen, SM-juniori Jenni Johansson sekä juniorit Janette Mettälä, Jenni Aalto, Alisa Aimonen, Anna Sihvonen, Juuli Kesker ja Maria Kahanpää.

Kuvauspäivän filikset

Tänä syksynä yksinluistelijoiden vuositainen valokuvaus järjestettiin lauantai-aiamuna Myyrmäen ykköshallissa. Vaikka hallille saavuttaessa monesta vielä tuntuikin, että yönä jäivät vähän kesken, viimeistään kopissa väsymys unohtui, kun filistelimme yhdessä musiikkia. Viimeisten ehostusten jälkeen laitoimme luistimet jalkaan, toppatakit päälle ja suuntasimme jälle.

Jäällä Sirkan lyhyen ohjeistuksen ja muutaman alkuverryttelykierroksen jälkeen aloitimme yksilökuvilla. Kuvaajalle näytettiin muutama ennalta suunniteltu poseeraus, esimerkiksi ohjelman alku- ja loppuasennot, joista kuvat otettiin. Sirkka kutsui jokaisen yksitellen luokseen valmistautumaan ennen omaa vuoroaan, ja samalla muut harjoittelivat ohjelmien piruetteja. Lisäksi pareittain

keksittiin uusia yhdistelmäpiruetteja, jotka piti opettaa muulle ryhmälle.

Viimeisten yksilökuvien aikana meidän piti suunnitella, miten ottaisimme ryhmäkuvan. Koko suunnittelu-aika kului lopulta pituusjärjestyksen viilaamiseen, mutta onneksi se ei lopputulosta haitannut. Lisäksi otimme kuvat T5 ja T6-ryhmistä erikseen sekä kuvat kilpailusarjojen mukaan senioreista, junioreista ja SM-noviiseista.

Näiden jälkeen saimme mennä hetkeksi pukukoppiin lämmittelemään T7-ryhmän kuvauksen ajaksi, jonka jälkeen palasimme ottamaan vielä kaverikuvat. Itsensä pidettiin lämpimänä tekemällä tällä kertaa askeleita, Sirkan antamana haasteena pysyä koko kentän leveys-suunnan läpi yhdellä jalalla. Virallisten



Kirjoittanut Maria Kahanpää T6

kuvaajan ottamien kuvien lisäksi otimme kuvia ja videoita puhelimillamme, kuten someaikaan usein kuuluu, ja niin saatiinkin koko kuvaussessio purkkiin.

Kiitos kuvaajalle Vesa Niemiselle kuvista!



T3 ja T4



Me olemme yksinluistelun T3/T4-ryhmä. Meidän ryhmässä on 17 luistelijaa iältään 8-16-vuotta. Me kilpailemme sarjoissa Minit, B-silmut, A-silmut, Debytantit, Noviisit ja Aluejuniorit. Ryhmässämme vallitsee hyvä yhteishenki, kaikki otetaan huomioon ja kaikkia kunnioitetaan sellaisena kuin jokainen on. Kannustamme, tsemppaamme ja rohkaisemme toisiamme silloin, kun jollain menee huonommin. Meidän ryhmässä on paljon energiaa ja osaamme iloita toisten onnistumisista. Normaaliin harjoitusviikkoon kuuluu jääharjoittelua, oheisia, pilatesta ja tanssia. Osa meistä käy myös GOS-treeneissä Konalassa.

Faktat 2019-2020

Luistelijoina: 16

Vastuuvallmentaja: Sirkka Kaipio

Luistelijat T3

Fäldt Ellen
Könönen Olivia
Loman Jenna
Mankki Hertta
Mannermaa Nelli
Manninen Maisa
Merta Alissa
Syväoja Alisa
Öfversten Ronja

Luistelijat T4

Hakala Nella
Kujala Alise
Mallander Sinna
Ollikainen Pinja
Pakarinen Anni-Maria
Tahvanainen Siiri
Tsupari Venla
Zare Donya

Kilpailusarja

Minit
B-silmut
B-silmut
A-silmut
B-silmut
B-silmut
B-silmut
B-silmut
B-silmut

Kilpailusarja

Debytantit
Noviisit
Noviisit
Aluejuniorit
Noviisit
A-silmut
Noviisit
Noviisit



Noviisit Anni-Maria Pakarinen,
Donya Zare, Sinna Mallander, Venla
Tsupari ja Alise Kujala



B-silmut Alissa Merta, Maisa Manni-
nen, Olivia Könönen, Nelli Manner-
maa, Ronja Öfversten, Jenna Loman
ja Alisa Syväoja



A-silmut Hertta Mankki ja
Siiri Tahvanainen



Debytantti Nella Hakala



Aluejuniori Pinja Ollikainen

T1 ja T2



Ryhmä harjoittelee jäällä 5-6 kertaa viikossa sekä monipuolisesti erilaisia oheisharjoitteita; lajioheisia, kehonhuoltoa, lihaskuntoa sekä pienemmät balettia ja isommat tanssia.

T1-T2- ryhmän vastuvalmentajan kertomaa:

Ryhmässä harjoitellaan perusaskeleita ja peruspiruetteja, kuten vaaka-, istuma- ja niiden yhdistelmiä, osa jopa jalanvaihdolla.

Nuorimpien kanssa harjoitellaan yksöishyppyjä; lähes kaikki osaavat jo ritin ja seuraavaksi olisi tavoitena oppia flippi.

Vähän isommat harjoittelevat ahkerasti axelia, joka on vaikea 1,5 kierroksen hyppy. Isommat harjoittelevat yksöishyppyjen lisäksi jo kaksoishyppyjä sekä jo hieman vaikeampia askeleita ja piruetteja variaatioineen.

Näiden lisäksi tietysti harjoitellaan ahkerasti omia kisaohjelmia!

Faktat 2019-2020

Luistelijoin: 21

Valmentajat: Hanna Kaipio (vastuuvallmentaja), Sirkka Kaipio, Elina Ikonen (äitiyslomalla)

Luistelijat T1	Syntymävuosi	Kilpailusarja
Hentilä Linda	2012	Pikkutintit
Ikonen Nella	2012	Pikkutintit
Kolmonen Alisa	2012	Pikkutintit
Luumi Aino	2011	Pikkutintit
Mankki Ruut	2011	Tintit
Pekkarinen Hilda	2011	Pikkutintit
Pönniö Vilma	2011	Pikkutintit
Taanonen Isla	2011	Tintit
Tervonen Enni	2011	Tintit
Vesto Anna	2011	Tintit
Virrant Venla	2011	Tintit
Waramäki Nelli	2012	Pikkutintit
Zare Darya	2011	Tintit
Luistelijat T2	Syntymävuosi	Kilpailusarja
Hyryläinen Malviina	2010	Minit
Isotalo Aida	2010	Minit
Juntunen Lili	2010	Minit
Laakso Carretero Elisa	2009	B-silmut
Marjakoski Elsa	2011	Tintit
Nieminen Matleena	2010	Minit
Nikkanen Veera	2010	Minit
Pesonen Vilmiina	2009	Aluesilmut



Aino:

Olen 7-vuotias ja olen aloittanut luistelun kolmevuotiaana. Luistelussa parasta on uusien asioiden oppiminen ja kaverit. Pidän aina kieltä ulkona kun teen jotain vaikeaa temppua! Olen asunut aiemmin Tampereella ja luistellut siellä Tapparassa. Idolini on Emmi Peltonen, jonka olen nähnyt myös jäähallilla!



Alisa:

Olen 7-vuotias ja aloitin luistelun 4-vuotiaana. Parasta luistelussa on uusien asioiden oppiminen. Harrastan myös viulun soittoa. Jännää ja mukavaa on se, että opettajani koulusta on joskus katsomassa harjoituksia. Tykkään lasketella ja lukea ja idoleitani ovat Olivia Könönen ja Emmi Peltonen.



Lili:

Olen 9 vuotta ja aloitin luistelun 4-vuotiaana. Kaikkein parasta on se, kun oppii jonkun asian, jota on harjoitellut paljon ja kun onnistuu. Luistelun lisäksi harrastan tennistä, rakastan tanssia ja tykkään nuudeleista tosi paljon! Suosikkisarjani on Harry Potter. Ja idolini on Emmi Peltonen.



Veera:

Olen myös 9-vuotias ja aloitin 4-vuotiaana, luistelen siis kuudetta vuotta. Kaikkein parasta on uusien juttujen oppiminen, kilpailut ja näytökset. Olen musiikkiluokalla ja soitan alto-viulua, tykkään tanssia ja laulan melkein koko ajan! Idolini on Emmi Peltonen.



Minit. Etualalla Ellen Feldt (T3) ja takana T2-ryhmässä harjoittelevat Matleena Nieminen, Aida Isotalo, Lili Juntunen, Veera Nikkanen ja Malviina Hyyryläinen.



VOLVO. RECHARGED.

KAIKKI MALLIMME SAA NYT LATAUSHYBRIDINÄ.

XC90 | XC60 | XC40 | V90 | S90 | V60 | S60



Volvo Car Group on lataamassa itsensä uudelleen. Haluamme olla edelläkävijä autojen sähköistyksessä. Aivan kuten olemme jo olleet sitä turvallisuudessa. Sähköistämistrategiamme on hyvässä vauhdissa: kaikki vuonna 2019 ja siitä eteenpäin esiteltävät uudet Volvo -autot saa sähköistettynä. Volvon laaja lataushybridimallisto on ylivoimainen markkinajohtaja Suomessa. Volvon uudet kevythybridimallit on juuri esitelty ja ensimmäinen täyssähköautomme XC40 Recharge on tulossa ensi vuonna. Voit varata omasi jo nyt.

Tavoitteenamme on miljoona sähköistettyä Volvo -autoa vuoteen 2025 mennessä. Tämä on virstanpylväs, jonka saavutamme tarjoamalla lataushybridejä, kevythybridejä ja täyssähköautoja. Vuoteen 2025 mennessä 50 prosenttia Volvo Car Groupin myynnistä on täyssähköautoja.

VOLVO - SUOMEN HALUTUIN LADATTAVA AUTO

1. VUODEN
SÄHKÖT
VELOITUKSETTA

Volvo -lataushybridin
ostajalle*

Kehitysryhmä - Timantti Steps



Timantti Steps on yksinluistelun ja muodostelmaluistelun yhteinen kehitysryhmä. Syksyllä 2019 ryhmässä luistelee 18 innokasta luistelijan alkua. Ryhmä harjoittelee 3 kertaa viikossa jäällä, oheisissa ja tanssissa. Luistelijat ovat iältään 5-8 – vuotiaita. Timantti Steps ryhmästä siirrytään taitojen kasvaessa yksinluistelun T1-kilparyhmään ja muodostelmaluistelun Little Steps ryhmään.

Ryhmä vietti lokakuun lopussa vauhdikasta joukkueiltaa trampoliinipuistossa. Hauskanpidon ja leikin yhteydessä valmentajat ehtivät vähän haastatella ryhmäläisiä.

Parasta ikinä

Parasta luistelussa on ryhmän mukaan kaverit, tiimityö ja esiintyminen. Temput mainittiin useaan otteeseen ja niistä etenkin valssihyppy vaikutti olevan monen suosikki. Salkov hyppyä on harjoiteltu ahkerasti ja sillä on oma lisänimi, hännäheilautus taikka härän heilautus. Perusluisteluakin on harjoiteltu ja askeleista suosikeiksi mainittiin mohawk, chasse potku, slalomit ja sirklaukset.

Tavoitteet ovat ryhmäläisillä korkealla kuten urheilijalla pitääkin olla. Ryhmäläiset haluavat olla tulevaisuudessa televisiossa kilpailevia huippuluistelijoina, muodostelmaluistelijoina, pariluistelijoina ja luisteluvalmentajia.

Ryhmän tämän kauden ensi esiintyminen on joulukuussa seuran joulujuhlassa ja toivehahmoja ryhmällä oli piparkakut, porot, tontut ja lumihätkäleet.

Faktat 2019-2020

Yksinluistelu Timantit:

Aulén Emilia, Lindell Jeremi, Mukkula Milana, Saari Lilia, Simola Stella, Österberg Elsa

Muodostelmaluistelu Timantit:

Gharibzada Maryam, Gulin Mindy, Koskela Lidia, Kuismanen da Silva Hanna, Mellin Moona, Norrman Emma, Puhakka Anika, Punkka Saara, Rohult Linda, Stuster Charlotte, Tiemuer Nadia, Wahlman Jenna

T7



Olemme jäähdyttelijöiden ja kilpaharrastajien yksiriryhmä. Tästä syksystä alkaen meitä on luotsannut Emma Niemi, entinen maajoukkuluistelija ja Pilates-ohjajaa, mikä onkin näkynyt meidän oheisissa.

Olemme hyvin sekalainen joukko. Luistelijoiden ikähaitari on laaja: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 18, 24 ja 30.

Tämä hetkisistäkin luisteliijoista osa on tullut meille suoraan luistelukoulusta, toiset muokasta, yksi jäätanssista ja useampi yksäreistä. Osa on ehtinyt jo pitää taukoa pitkän uran jälkeen ja toiset vasta aloittelevat kilpailijan polkua. Eteenpäin meiltä on siirrytty sekä muokan että yksärien kilparyhmiin ja onpa muutama päätenyt myös luistelukouluhjaajaksi.

Jäällä ja jään laidalla

Luistelu vie yhä mennessään melkein 13 harrastusvuoden jälkeenkin. Aloitin 17-vuotiaana lähes nollasta, kun ala-asteaikaisesta EVT:n luistelukoulusta tarttunut kaipuu ei ottanut laantuakseen. Nyt 30-vuotiaana olen toiminut T7-ryhmän jojonakin jo 7 vuotta eikä into vielä kukaan lopu. Kevätnäytöksissä ja kilpailuissa on tunnelmaa, niin jäällä kuin talkoojoukoissakin. ISU-kuvauskameran takaa on hauskaa seurata nuorien luistelijoiden kehitystä ja itseä edistyneemmistä saa aina lisää potkua ja motivaatiota omaankin harjoitteluun. Silloin tietää, että edelleen on paljon opittavaa ja monia outoja piruettivariaatioita kehiteltävänä.

■ **Tuuli Hietamäki**

Faktat 2019-2020

Luisteliijoita: 9

Valmentajat: Emma Niemi (vastuuvallmentaja), Sirkka Kaipio

Luistelijat T7

Berghäll Ida
Forsman Vilma
Hietamäki Tuuli
Koskela Pauliina
Kääriäinen Elvira-Katarina
Metsokumpu Leila
Repo Laura
Saarinen Mari
Sihvonen Karoliina

Kilpailusarja

Taitajat axel

Adults Gold
Adults Masters
Taitajat axel
Taitajat axel
Adults Masters

Aluejuniorit

Myrtsin tähdet



Oona Ounasvuori

Syksyn ensimmäisten SM-valintakilpailujen seniorisarjan voittaja ennätyspistein 141,89, kakkosvalintakisan toinen 137,81

Parasta ikinä

Kauteni on lähtenyt ihan hyvin käyntiin siksi, koska kesällä on saanut niin hyvän pohjan harjoittelulle ja sitä on pystynyt luontevasti jatkamaan uudessa seurassa. Olen todella hyvin viihtynyt EVT:ssä, en voisi olla tyytyväisempi valmennukseen ja resursseihin mitä seuralla on tarjota. Kehityin kesän aikana paljon teknisesti, ja uudet ohjelmat ovat tuoneet enemmän esille myös kehittymistä luistelutaidossa ja ilmaisussa.

Kesällä treenasin yhdeksän viikkoa putkeen ulkomailla, viidessä eri kaupungissa. Ensimmäiset kaksi viikkoa työstimme uutta vapaaohjelmaa ranskalaisen koreografin Benoit Richaudin kanssa Italian Egnassa. Siellä luistelin myös italialaisen valmentajan Lorenzo Magrin kanssa. Nämä ensimmäiset kaksi viikkoa olivat aivan huikea ja niin erilainen kokemus, joiden aikana opin paljon uutta luistelutaidoista hyppyihin, sekä ehkä tärkeimpänä enemmän itseluottamusta omaan tekemiseen. Oli myös todella hienoa treenata japanilaisen Kaori Sakamoton ja ranskalaisen Laurine Lecavelierin kanssa.

Tämän jälkeen siirryin Evgeni Rukavicinin tiimin valmennukseen kolmen kesäleirin ajaksi: Italiaan, Venäjälle ja Latviaan. Harjoittelu Rukavicinin kanssa oli aivan uutta minulle, en ollut koskaan ennen ollut hänen valmennuksessa. Leiriviikkojen kuluessa huomasi kuinka kehitys alkoi näkyä ja yhteistyö venäläisen valmentajan kanssa jatkuu edelleen Pietarissa, aina kun ehdin sinne harjoittelemaan.

Tällä hetkellä valmistaudun SM-kilpailuihin. Ennen kilpailua suunnitelmissa on taas treenijakso Pietarissa. Siellä pääsen myös hiomaan lyhytohjelmaa, joka on tehty kesän aikana



Emmi Peltonen

Kaksinkertainen Suomen mestari vuosina 2017 ja 2018, Suomen Olympiasedustaja 2018 talviolympialaisissa, kaksinkertainen EM-luistelija vuosina 2017 ja 2018, MM-edustaja 2017, sekä useita kansainvälisiä kilpailuja.

Parasta ikinä

- Saan koiran, ihanan pienen tyttö cockerspanielin.
- Asun metsän eläinten keskellä. Viimeksi iso uroshirvi jumitti autoni edessä ja kaunis pikku peura tuli moikkaamaan pihalle.
- Sain kutsun vierailla Suomen ja Kiinan talviurheilun teemavuoden päättäjäisissä Rovaniemellä. Paikalla on arvovaltaiset vieraat Suomen ja Kiinan presidentit ja tietenkin Kiinan huippuluistelija Boyang Jin.

tiimin koreografin Valentin Molotovin kanssa. Tavoitteena SM-kilpailussa tietenkin luistella mahdollisimman hyvin ja näyttää kuinka hyvin suorituksiin oikeasti pystyn teknisesti.

Ihan parastani en ole vielä päässyt näyttämään tällä kaudella, joten katsotaan mihin se riittäisi SM-kiisoissa. Mielessä tottakai pyörii myös tammikuun EM-kilpailut ja naisten kolme edustuspaikkaa.





Roman Galay

Miesten hallitseva Suomen mestari ja EM-edustaja. Osallistui myös Universiadeihin. Saavutti Italian Lombardia Trophyssä uudet SM pisteet 203,52 ja samalla varmisti pääsyn tuleviin MM-kisoihin. Syksyn Finlandia Trophyssä sijoittui vapaaohjelmassa viidenneksi ja kokonaiskilpailussa kahdeksanneksi kokonaispistein 193,11.

Parasta ikinä

Kausi on lähtenyt käyntiin hyvällä onnistumisella Lombardia Trophyssa. Siellä huomasin, että olen muuttunut luistelijana. Huomasin kasvun. On vaikea sanoa missä osa-alueessa sitä on tapahtunut, vähän kaikkialla. Kasvu urheilijana on motivoinut minua aina. Myös seuraava kansainvälinen kilpailu oli plussaa, vaikka oli alhaisemmat pisteet kuin ensimmäisessä kilpailussa. Mutta nyt tiedän mihin pystyn ja myöskin tiedän, että se ei ole vielä maksimi. Olen alkanut näyttää kilpailuisa sen minkä osaan ja se on todella hyvä! Yritän pitää tästä rytmistä kiinni! Toivon pääseväni EM ja MM -kilpailuihin tänä vuonna!



Antton Laine

Antton Laine on suomalainen tanssija ja koreografi, joka on tullut tunnetuksi paitsi oman tanssijauransa kautta niin myös koreografoistaan erityisesti joukkuevoimistelun parissa. Hän esiintyy toki edelleen tanssijana, mutta suuri osa hänen ajastaan menee eri urheilujoukkueiden koreografoiden parissa jopa yhdeksässä eri maassa ympäri maailman. IceSteps-joukkueemme onkin aivan erityisessä asemassa muodostelmaluistelukentällä saadessaan nauttia yhteistyöstä Anttonin kanssa.

”Kaikki lähti aikoinaan voimisteluliiton järjestämästä yhteisleiristä, jolla oli mukana eri lajien valmentajia. Olin vetämässä siellä jotain tanssillista osuutta ja keskustellessani eri valmentajien kanssa huomasin, että muodostelmaluistelussa ja joukkuevoimistelussa on paljon samoja aineksia. Ajattelin, että lajeista voisi olla apua toinen toisilleen”, Antton

kertoo miettiessään mistä kiinnostus luistelijoiden valmennusta kohtaan heräsi. Molempia lajeja yhdistävät mm. erilaisten kuviodien käyttö ja ryhmän liikuttaminen.

Valmentajamme Annina ”Ani” Saaren kanssa yhteistyö alkoi jo kaudella 2005-2006 Anin silloisessa työpaikassa. ”Anin kanssa yhteistyö on ollut sujuvaa ja antoisaa myös minulle”, iloitsee Antton. Paljon Anttonin ja Anin välisestä yhteistyöstä tapahtuu ns. kulisissa ohjelman eri kohtia hioen, mutta kaiken kruunaa hallin raikkauudessa kohdatut tytöt, joita Antton ja Ani luotsaavat sujuvasti toinen toistaan kompaten.

Antton kertoo, että Ice Steps tytöt ovat positiivisia, iloisia ja rohkeita. ”Ollaan päästy työstämään erilaisia ideoita, keillemaan mikä soveltuisi tytöille. Moni juttu jää käyttämättä, mutta ideointi on samalla kivaa leikkiä, joka on tärkeä osa

yhteishenkeä.” Nyt on meneillään ahkeran puurtamisen vaihe, kun ohjelman runko on kasassa. Koreografi ja valmentaja hiovat ohjelmaa ja luovat sinne erilaisia vivahteita.

Rankan treenaamisen ja pimenevän syksyn aikaan ilon pitäminen harjoittelussa mukana ei olekaan välttämättä niin yksinkertaista. Välillä väsyttää ja sen ymmärtää. ”Harjoitteluun saa kuitenkin kymmenkertaisen panoksen ja avun valmennukselta, kun urheilija jaksaa itse ylläpitää treeneissä innostuksen ja halun ilmapiiriä”, valottaa Antton yhtä menestyksen osatekijää. Kaikki lähtee itsestä, mikään ei tule tarjottimella. Työille Antton lähettää lämpimiä terveisiä ja muistuttaa heitä pitämään ilon ja rohkeuden kokeilla uusia asioita mukana harjoittelussaan.



Muodostelmaluistelu taitolajina vaatii useita toistoja

Muodostelmaluistelu on upea ja näyttävä, pitkäjänteistä sitoutumista vaativa joukkuelaji. Joukkue koostuu usein 20-30 tavoitteellisesta urheilijasta. Muodostelmaluistelu on taitolaji ja yksi taitoluistelun monista lajimuodoista. Taitoluisteluliitto toi syksyllä 2019 muodostelmaluisteluun eettiset säännöt. Säännöt antavat aiempaa tarkemmat raamit valmennustyölle ja valmistavat mm. siihen, kuinka toimia parhaiten urheilijan tukena kasvatus- ja valmennustyössä.

Jokainen urheilija on tullut lajiin kehityäkseen ja jokaisen tavoite on onnistua omalla tasollaan. Valmentajan roolina on luonnollisesti tukea urheilijaa tässä kasvussa. Muodostelmaluistelu taitolajina vaatii useita toistoja, jotta valmiudet vahvistuvat ja luistelijä oppii uuden taidon. Valmentajalla on taidon kehittämisen lisäksi vastuu nuorista urheilijoista ja heidän hyvinvoinnistaan myös kasvattajana. Me valmentajat vietämme urheilijoidemme kanssa useita tunteja päivässä. Hyvässä ilmapiirissä tapahtuu onnistumisia ja EVT:ssä tavoitteena on, että joukkueet ja luistelijat voivat hyvin ja saavat tasapuolista, kannustavaa valmennusta. Seura mahdollistaa valmentajan onnistumisen työssään luomalla olosuhteet, joissa on hyvä työskennellä.

Valmentajien jaksamista tuetaan ja riittävää palautumisesta huolehditaan. Seura antaa myös työnohjausta valmentajille.

Parhaiten kehitystä tapahtuu positiivisessa ilmapiirissä. Valmentaminen nykypäivänä on keskustelemaa, urheilijaa tukevaa toimintaa. Samoin kuin muussa kasvatustyössä, valmentamisessa ei saavuteta onnistumisia negatiivisen lähestymistavan kautta. Osallistumi-

”Pyrin valmennustyössäni tukemaan joukkuetta ja jokaista urheilijaa saavuttamaan oman parhaan potentiaalinsa.

nen ja kuulluksi tuleminen on tärkeää jokaiselle luistelijalle, joten asioista keskustellaan yhdessä. Urheilijan kasvu mahdollistuu usein asioiden oivaltamisen kautta. Tavoitteena on urheilijan oppiminen itseohjautuvaksi ja kykeneväksi asettamaan tavoitteita joihin määrätietoisesti pyrkii. Valmentajan rooli on tukea tätä kasvuprosessia.

Näiden sitoutuneiden nuorten luistelijoiden valmentaminen on valmennustyön hieno innostava haaste. Työ on mielenkiintoista ja arjessa tehty valinnat ja painotukset vaikuttavat jouk-

kueen kehittymiseen kauden aikana. Joukkueurheilijat ovat hyvin sitoutuneita lajiinsa, sillä he tiedostavat, että jokaisen sitoutuminen vaikuttaa joukkueen etenemiseen. On aina ilo nähdä joukkueen onnistuvan yhdessä, omalla tasollaan.

Pyrin valmennustyössäni tukemaan joukkuetta ja jokaista urheilijaa saavuttamaan oman parhaan potentiaalinsa. On palkitsevaa nähdä harjoittelussa tapahtuvat oivallukset, kun jokin elementti lokahtaa kohdalleen. Yhdessä opittiin taas uutta. Joukkue kasvaa onnistumisten myötä. Joukkueen ryhmäytymistä ja ryhmädynamiikan kehittymistä on myös jännittävää seurata. Joukkue tarvitsee kuitenkin tukea osaamisensa vahvistamiseen. Meillä EVT:ssä on mahdollista, innovatiivinen, erilaisista osaajista koostuva ammattilaistiimi tekemässä töitä luistelijoiden parhaaksi.

Kilpailukauden alkaessa muodostelman ensi-illalla oli mahtavaa nähdä EVT:n joukkueiden hienoa innostunutta osaamista. Elementit olivat lokahtaneet ahkeran harjoittelun myötä kohdalleen ja esiintyminen oli varmaa. Illan aikana koettiin jälleen onnistumisen elämyksiä. Uusi kutkuttavan jännittävä kilpailukausi on myös alkamassa. Toivotan onnea ja menestystä sekä arjen harjoitteluun että tuleviin kilpailuesiintymisiin jokaiselle EVT:n joukkueelle ja luistelijalle!



Annina Saari
Muodostelmaluistelun päävalmentaja



Muodostelmaluistelun valmentajat kaudella 2019-2020 vasemmalta oikealle:

Ida Luukka, Isabel Eggleton, Hetti Maukonen, Annina Saari,
Janniina Pärssinen, Amanda Helldan, Anni Mikkonen, Hanna Laitinen

Muodostelmavalmmentajat

Amanda Helldan

Vastuujoukkue:

Little Steps ja Cool Steps

Muut valmennettavat

joukkueet: Sunny Steps,
Hot Steps ja Ex Steps

Mistä eniten tykkää työssään: Ihaninta valmennustyössä on tyttöjen kanssa yhdessä vietetty aika niin harjoituksissa kuin sen ulkopuolella. On hienoa päästä osaksi heidän kasvuaan ja kehitystään sekä auttaa arjen askareissa niin luistelijana kuin ihmisenä. Parasta on yhdessä koetut onnistumiset ja epäonnistumiset, niistä opitaan ja ne kasvattavat sekä luonnetta että joukkuehenkeä. Tätä tehdään yhdessä suurella sydämellä.

Joukkueiden luonnehdinta valmentajasta: Amanda on valmentajana rento, luova ja mukava. Häneltä on helppoa tulla kysymään neuvoja ja hänelle on muutenkin aina mukavaa jutella. Amanda osaa antaa hyvää rakentavaa palautetta. Harkkoihin on aina mukava tulla ilman turhaa stressiä tai pelkoa siitä, että joku katsoisi sinua pahalla silmällä.



Hän muistaa treeneissäänkin vitsailla tuttu pilke silmäkulmassaan, mikä antaa treeneihin kevyen tunnelman.

Amanda ja Isabel tekevät paljon töitä joukkueemme eteen, ja pyrkivät kehittämään meitä niin joukkueena kuin yksilöinäkin. He ovat upeiden kisaohjelmien, joukkueen kehityksen sekä महतavan joukkuehengen kautta jo monta kertaa todistaneet, ettei parempia valmentajia voisi olla. He jaksavat olla positiivisia ja tsemppaavia, ja puskea meitä eteenpäin joka ikisissä treeneissä. Valkut tuntevat meidät jokaisen, ja ottavat joka luistelijan huomioon. He motivoivat meidät aina tekemään parhaamme ja nauravat sekä pitävät hauskaa kanssamme. Heidän ansiostaan treeneihin on aina kivaa tulla. Totta puhuen, juuri he tekevät meistä Cooleja.

Amanda on valmentajana kiltti, reilu, kiiva, ihana, taitava, mukava, lempeä, ystävällinen, rohkea, mahtava ja luotettava. Lisäksi hän on positiivinen, kannustava ja tsemppaava. Amanda on hyvä valmentamaan, hän osaa selittää asiat tarkasti ja on usein oikeassa. Amanda aut-

taa vaikeissa tilanteissa ja tarvittaessa on sopivan tiukka. Amanda on iloinen, hauska ja välillä hassu. Lisäksi Amanda on söpö, kaunis ja hyvä luistelemaan.

Isabel Eggleton

Vastuujoukkue:

Steps on Edge, Next Steps ja luistelukoulun vastuuvaimentaja

Muut valmennettavat

joukkueet: Little Steps ja Cool Steps

Mistä eniten tykkää työssään: On vaikea mitään yhtä tiettyä asiaa nostaa esille, mutta tärkeitä ovat ne hetket, joissa yhtäkkiä pysähtyy katsomaan joukkueita. Se kaikki rakkaus ja arvostus, yhdessä tekeminen on tämän lajin ehdoton vahvuus. Joukkue on perhe, jonka kanssa pääsee kokemaan paljon erilaisia asioita, niin hyviä kuin välillä huonojakin, ja kasvamaan yksilönä edeten kohti yhteisiä tavoitteita. Näinä hetkinä unohdetaan arjen stressi ja maailma ympäriltä, ja voi vain ihailla katsoa meidän upeita nuoria yhdessä, toistensa seurastaan



nauttien.

Joukkueiden luonnehdinta valmentajasta: Isabel, eli Isku on valmentajana tarkka ja huolellinen. Hän ei ikinä anna palautetta lannistavaan sävyyn, päinvastoin. Isku muistaa aina mainita jotain positiivista rakentavan palautteen lisäksi. Hän osaa olla vaativa, ja tietää tarkkaan joukkueen tason. Hän jaksaa aina kannustaa ja huolehtii, ettemme koskaan mene harkoissa sieltä mistä aita on matalin, vaan jaksamme haastaa itseämme ja pyrkiä joka kerta parempaan suoritukseen.

Isku ohjaa meitä varmoin ottein antaen jokaiselle tilaa olla oma itsensä. Iskun ohjaksissa meidän joukkueella on hauskaa treeneissä, mutta samalla fokus itse asiassa. Joukkueen sanoin Isku on innovatiivinen, sinnikäs, loputtoman pitkäpinnainen ja onneksi huumorilla höystetty valmentaja.

Innostava, Suloinen, Ahkera, Best, Ennakolluuloton, Lempeä

Hetti Maukonen

Vastuujoukkue: Hot Steps
ja Ex Steps

Muut valmennettavat joukkueet: Sunny Steps ja Cool Steps



Paras muisto uralta: Ihania muistoja vuosien varrelta on paljon ja parhaita niistä ovat yhteiset onnistumisen hetket. Kaikista muistoista ylitse muiden nousee kuitenkin vuoden 2016 Salzburgin kisamatka Hot Steps ja Dream Steps joukkueiden kanssa. Asianomaiset tietävät, että tästäkään reissusta ei ihan ilman mutkia selvitty.

Joukkueiden luonnehdinta valmentajasta: Valmentajana Hetti on kannustava, monipuolinen ja tunteella tekijä. Hän huolehtii luistelijasta kuin omista lapsistaan. Treeneissä Hetti on aina pirtsakka ja tsemppaa luistelijansa aina vaan parempaan suoritukseen. Hetti on myös mukana luistelijoiden jutuissa ja nauraa meidän huonoillekin vitseille. Hän on kuin paita ja peppu valmentaja-

parinsa Amandan kanssa. Hetti on meidän söpö höpsöttelijä. Hän valmentaa suurella sydämellä ja haluaa aina joukkueen parasta. Hetti on aina tunteella mukana kaikessa tekemisessä ja on todella ymmärtäväinen ja kannustava. Hettiltä ei huumorintajua puutu ja saakin naurun raikumaan treeneissä höpsön hauskoilla jutuillaan.

Janniina Pärssinen

Vastuujoukkue:
Dream Steps

Muut valmennettavat joukkueet: Ice Steps, Sunny Steps, Little Steps, Hot Steps ja Timantti Steps



Paras muisto uralta: Parhaita muistoja valmennusuralta ovat ne hetket, kun kova työ on palkittu ja joukkue on onnistunut yhdessä yltyen parhaimpaansa tiukan paikan tullen. Näistä hetkistä kirkkaimpana ovat mielessä Stella Polariksen kanssa viimeiseksi kilpailuksi jäänyt SM2019 kilpailu, jossa joukkue onnistui molemmissa ohjelmissaan sijoittuen SM-junioreiden kuudenneksi. Sekä ensimmäinen kilpailu OLK:n päävalmentajan roolissa, jolloin Stellan onnistuivat nousemaan vapaaohjelmallaan kokonaiskilpailun kuudenneksi. Yksi parhaista muistoista on lisäksi Sunny Stepsien kanssa koettu onnistuminen minoreiden loppukilpailuissa vuonna 2017, jolloin Sanit saivat kovassa kisassa hienolla suorituksellaan pronssia. Näiden kisasuoritusten jälkeen tyttöjen onnistuttua valmennus on saattanut turruttaa muutamat onnenkyneleetkin jo ennen pisteiden kuulemistakin.

Joukkueiden luonnehdinta valmentajasta: Janniina / Jamppa on aina treeneissä iloinen ja hymy huuleissa. Jampan ihana hymy parantaa huononkin päivän. Jamppa on superkannustava ja tsemppaava. Jampalle voi kertoa aina kaikesta, mikä mieltä painaa ja hän osaa auttaa. Jamppa on aina positiivinen ja antaa meille paljon positiivista sekä rakentavaa palautetta. Yksi Jampan parhaista puolista on hänen huikea huumorinta-

ju. Jamppa ymmärtää meidän vitsejä ja juttuja ja jaksaa nauraa niille päivittäin, vaikka ne ovatkin välillä vähän outoja. Toki Jamppa on myös itse äärimmäisen hauska ja saa meidät kaikki nauramaan. Jamppa on ihana valmentaja, joka antaa meille paljon.

Jamppa on erittäin luova ja hänen koreografiansa ovat super kivoja! Jamppa hymyilyttää aina ja hän myös nauraa paljon. Hän on todella sympaattinen valmentaja. Lisäksi hän on joukkueemme mahtava fyssari. Valmentajamme tekevät aina kaikkensa meidän eteemme.

Hanna Laitinen

Vastuujoukkue:
Timantti Steps ja Sunny Steps

Muut valmennettavat joukkueet: Ice Steps, Dream Steps ja Little Steps



Mistä eniten tykkää työssään: Paras ta valmentajan työssä on urheilijoiden kanssa työskentely ja heidän kehittyminen ja oppimisen seuraaminen.

Hienoimpia hetkiä päivittäisessä työssä on nähdä urheilijoiden onnistumisen tuoma riemu. On mahtavaa olla sytyttämässä paloa tähän upeaan lajiin.

Ikimuistoiset hetket omalla valmentajauralla liittyy kisaonnistumisten lisäksi samaani palautteeseen: kannustavana, määrätietoisena ja johdonmukaisella otteella ja intohimoisesti työtään tekemänä valmentajana.

Joukkueiden luonnehdinta valmentajasta: Hanna on kiva, positiivinen, pitkä, ryhdikäs jäällä, kannustava, huolehtiva, iloinen, kiltti ja kaunis.

Hanna on todella avulias ja auttaa meitä pienimpienkin ongelmien ratkaisussa. Hänen lempipuuhaansa jäällä on tahrien laskeminen. Hanna pitää meidän psyykkisestä hyvinvoinnista huolta pitämällä meille psyykkistä valmennusta. Lisäksi Hanna tykkää piirtää tusseilla ja kutsuukin itseään tussiveikoksi! Valmentajamme tekevät aina kaikkensa meidän eteemme.

Annina Saari

Vastuujoukkue: Ice Steps ja Dream Steps

Muut valmennettavat joukkueet: Sunny Steps

Paras muisto kaudesta:

On aina riemastuttavaa nähdä joukkueen onnistuvan tärkeässä paikassa ja kokevan onnistumisen filikset yhdessä tehdyn työn kautta. Se tuntuu palkitsevalta, niin urheilijalle kuin valmentajalle. Tämänäyttymisestä onnistumisesta esimerkiksi SM-juniorijoukkue Ice Stepsin viime viikonlopun onnistuminen 1. valintakilpailuissa ja loppusijoitus 7. kovatasoisessa SM-juniorisarjassa. Joukkue oli harjoitellut määrätietoisesti ja saavutti oman tasonsa molemmissa kilpailuohjelmissaan.

Parhaita muistoja omalta valmennusuraltani ovatkin kaikki ne ihanat onnistumisen hetket joukkueiden ja valmennustiimin kanssa. Arjen harjoituksissa koettuja hetkiä löytyy vuosien varrelta useita, esimerkiksi kun jokin vaikea elementti loksauttaa kohdalle tai luistelija oppii jonkin uuden taidon. Myös kilpailuissa koetut onnistumiset ovat jääneet mieleen, esimerkiksi omien valmennettavien SM-tasolla saavuttamat mitalit ja mieleenpainuvat riemun ja ilon hetket. Hienointa on kuitenkin aina yhdessä tekeminen ja joukkueen kasvamisen ja kehittymisen seuraaminen. Sinnikkään työn kautta tapahtuvat onnistumiset tuntuvat aina parhailta ja toistuvat positiiviset asiat luovat joukkueeseen onnistumisen kulttuurin!

Joukkueiden luonnehdinta valmentajasta:

Annina / Ani on todella mukava ja ymmärtäväinen. Anille voi kertoa kaikki huolet ja asiat, jotka vaivaavat, hän ymmärtää ja auttaa aina. Parasta Anissa on se kuinka hän kannustaa ja tsemppaa meitä joka treeneissä eteenpäin. Ani on aina iloinen ja Anin hymy tarttuu meihinkin. Anilla on ihanan positiivinen asenne, joka saa meidätkin tekemään täysillä. Ani antaa meille paljon positiivista palautetta ja toki myös rakentavaa palautetta, joka vie meitä eteenpäin. Ani on superhauska ja saa meidät nauramaan. Anin huumorintaju on loistava, hän ymmärtää ja jaksaa nauraa meidän oudoille jutuille. Ani vie



meitä koko ajan huimasti ylöspäin.

Ani on kannustava valmentaja. Hän on mukava ja huolehtii meistä kuin omista lapsistaan. Ani on erittäin täsmällinen. Hänellä on myös ihana nauru ja hän saa meidätkin nauramaan. Lisäksi Ani keittää myrtsin parhaat kahvit! Valmentajamme tekevät aina kaikkensa meidän eteemme.

Ida Luukka

Valmennettavat joukkueet: Luistelukoulu, Timantti Steps, Next Steps ja Dream Steps

Mistä eniten tykkää työssään: Pidän todella paljon työstäni. On ihan parasta, että olen saanut työn siitä, mitä olen koko elämäni intohimoisesti harrastanut, ja nyt saan opettaa ja jakaa omalla luistelu-urallani oppimia taitoja muille, ja auttaa nuoria luistelijoita saavuttamaan yhtä ihania ja hienoja muistoja luistelun parissa mitä olen itse saanut kokea. Tässä työssä ihanaa on myös se, miten saa nähdä lasten positiivisen asenteen, motivaation sekä etenkin taitojen jatkuvasti kehittyvän. Se tuo aina itsellekin hymyn huulille kun huomaa luistelijoiden innostuvan ja oppivan jotain uutta ja upeaa. Tämä työ on todella palkitsevaa ja rakastan tehdä sitä.

Joukkueiden luonnehdinta valmentajasta: Ida on hauska, kiva, kannustava, kiva, ihana, iloinen, lohduttaa jos on suruja. Paras valkku!

Anni Mikkonen

Valmennettavat joukkueet: Luistelukoulu, Harastajat, Next Steps ja Ice Steps

Mistä eniten tykkää työssään: Parasta työssäni on auttaa ja kannustaa eri-ikäisiä luistelijoita kehittymään ja saavuttamaan uusia taitoja, kokemuksia ja unelmia upean lajin parissa. Työn monimuotoisuus, vauhdikkuus ja sosiaalisuus tekevät jokaisesta päivästä ainutlaatuisia ja niin pienten kuin isojenkin onnistumiset ovat palkitsevia ja mahtavinta. Tätä tehdään yhdessä ja



suurella sydämellä.

Joukkueiden luonnehdinta valmentajasta: Anni on valmentajana kannustava, ystävällinen ja lempeä. Hän osaa opettaa omalla tyylillään ja antaa selkeitä ohjeita. Hän on hauska ja hymyilevä, ja pyrkii kehittämään luistelijoita aina eteenpäin.

Jenni Haukila

Valmennettavat joukkueet / ryhmät: Little Steps, Sunny Steps, Dream Steps, Ice Steps, T1&2, T3&4, T5&6

Mistä eniten tykkää työssään: Työssäni pidän eniten siitä, että saan auttaa urheilijoita kehittymään lajissaan, fysiikan kautta. Koen olevani etuoikeutettu kun saan tehdä töitä heidän kanssaan!

Aliisa Seppänen

Valmennettavat joukkueet / ryhmät: Sunny Steps, Dream Steps, Ice Steps, T1

Mistä eniten tykkää työssään: Nautin työstäni suunnattomasti ja koen kiitosuutta, kun saan olla mukana auttamassa nuoria urheilijoita eteenpäin omalla polullaan. Koen myös, että minulla on paljon annettavaa nuorten luistelijoiden oheisharjoitteluun oman ammattiosaamiseni, baletin kautta. Toimiva ja lämminhenkinen yhteistyö valmentajien kanssa tuo oman lisänsä opetustehtäviin ja suunnitteluun. Koenkin aina oppivani jotain uutta.



SM-juniorit - Ice Steps

Moi, me ollaan SM-junnujoukkue Ice Steps tai tuttavallisemmin Myrtsin Kingit! Tällä kaudella meitä on 23 luistelijaa, jotka tekevät töitä aina täysillä ja #yhdessä! Meidän jengissä parasta on heittäytymisen taito, hyvä huumorintaju ja aitous. Jokainen voi meidän jengissä olla oma ihana itsensä! Me tsempataan ja pusketaan toisiamme eteenpäin, jotta me saavutettaisiin meidän tavoitteet ja kehityttäisiin joukkueena entistä enemmän! Luistelun ohella me tykätään tanssia, tehdä tiktokkeja ja syödä erityisesti sushibuffeteissa. Myös porkkanat ovat joukkueemme suurta herkkua ;)

Tämän kauden kilpailuohjelmat ovat keskenään hyvin erilaisia ja molemmat kuuluvat meidän lemppari ohjelmiin. Lyhytohjelmassa me liikutaan hyvän ja pahan, valon ja pimeyden välillä. Vapaaohjelmassamme sukellamme elokuvien ihmeelliseen maailmaan!

Faktat 2019-2020

Luistelijoita: 23

Keski-ikä: 15,9 v

Vastuuvallmentaja: Annina Saari

Valmentajat: Janniina Pärssinen, Hanna Laitinen, Rosaliina Kuparinen

Taiteellinen ohjaus: Antton Laine

Baletti: Aliisa Seppänen ja Anandah Kononen

Fysiikka: Jenni Haukurauma

Tanssi: Henriikka Lassiharju

Lyhytohjelman teema: Twilight zone

Vapaaohjelman teema: 3D Elokuissa

Joukkueessa luistelevat:

Berghäll Emma, Castren Iiris, Castren Liinu, Collin Enna, Ek Sofia, Eskelinen Maria, Eurén Viivi, Jordan Eveliina, Koch Mirjami, Korpela Anni, Kotilainen Joanna, Kuismanen Sarah, Luotola Aada, Martikainen Tia, Muurimäki Viivi, Ollikainen Cecilia, Penttinen Verna, Rautavuoma Fanny, Saarinen Anna, Salonen Aino-Siiri, Suominen Pihla, Toimela Veera, Virta Rosa





Ice Steps sijoittui viime kaudelle Suomen SM-juniorijoukkueiden Season's best –taulukossa seitsemänneksi Zagreb Snowflakes Trophy -kisoissa saavutetun nelossijan ja 145,52 pisteen voimin (lyhytohjelma 56,91 ja vapaaohjelma 88,61).

Kuluvan kauden 1.SM valintakilpailuissa joukkue pääsi samalle sijalle, pistein 121,37. Tästä on hyvä lähteä rakentamaan uutta kautta.

Vapaaohjelman koreografiaa on valmentajien ohella ollut laatimassa koreografi Anton Laine. Aissit ja Anton tekevät yhteistyötä nyt toista kautta.

Joukkue osallistuu 18.-19. tammikuuta Hevelius Cuppiin Puolan Gdanskissa. Luvassa on iso kilpailutapahtuma, yhteensä 56 joukkuetta eri puolilta maailmaa kisaa kolmessa sarjassa.

#MyrtsinKingit

SM-noviisit - Dream Steps

Tämän kauden ohjelmassa seikkaillaan pelastuspartio Thunderbirdsien mukana. Maapallolla on tapahtunut katastrofi, jota pelastusryhmä Thunderbirds lähtee aluksillaan pelastamaan. Pelastusoperaation suorittamisen jälkeen oma tukikohtamme on tuhoutunut, kun vihollinen on iskenyt jälleen. Saavatko he pelastettua tukikohtansa?

Joukkueemme uusiutui suurimmaksi osaksi, mutta unelma-joukkueessamme jatkoi vielä 8 vanhaa #dreamteamiläistä. Joukkueessamme on paljon erilaisia vastaavia, jolloin jokainen joukkueen jäsen pääsee vastaamaan jostain osa-alueesta. Vastaavien titteleitä löytyy muun muassa avainvastaavat, somevastaavat ja hupitiimi. Meillä on ollut kaksi ikimuistoista leiriä Kisakalliossa, jossa pidimme hauskaa joukkueena ja saimme ohjelmaa paljon eteenpäin.

Faktat 2019-2020

Luistelijoita: 27

Keski-ikä: 13 v 9 kk

Vastuuvalmentaja: Annina Saari ja Janniina Pärssinen

Valmentajat: Hanna Laitinen

Joukkueenjohtaja: Tuula Koimäki ja Maija Matikainen

Ohjelmateema: Thunderbirds

Joukkueessa luistelevat:

Aino Auvinen, Venla Engblom, Essi Halenius, Aava Hatula, Louna Hatula, Peppiina Hentilä, Mona Hertz (AC), Rianna Ijäs (AC), Sanni Kaipainen, Sofia Ketola, Tuulimaria Koimäki, Iina Koivisto, Aino Laakso, Olivia Lahtinen, Erica Landén, Frida Lukkari, Matilda Marjamaa, Aline Matikainen, Lilia Matikainen (C), Anna Meriläinen, Jasmin Oksanen, Pinja Poikkimäki, Veera Rautio, Siiri Saarela, Melissa Salmenkaita, Ada Savikko ja Silja Savinko.





Tällä kaudella teemme ulkomaankisamatkan Puolaan. Meillä on myös paljon kotimaankisoja, jotka pääosin sijoittuvat pääkaupunkiseudulle, mutta kilpailemme tällä kaudella myös Lahdessa, Turussa ja Tampereella. Kaudella 2019-2020 meillä on kaksi vastuuvälmentajaa, Janniina Pärssinen (Jamppa) ja Annina Saari (Ani). Myös Hanna Laitinen on meidän kanssamme usein. Kaikki valmentajamme ovat positiivisia ja antavat meille paljon rakentavaa palautetta. Jäiden lisäksi harjoittelumme sisältää tanssia, kuntoa, balettia ja kehonhuoltoa. Alkukauden tanssistamme vastasi Henkka. Hänen tansseissa saamme pitää hauskaa ja teemme paljon erilaisia tansseja.

Tekstiä kirjoittaessa saimme uuden tanssiopettajan Eevin, johon tutustumme innolla. Jennin kunnossa kuntomme kohenee yhtä kovaa kuin juoksemme Myrtsin urheilukenttää ympäri. Baletissa harjoittelemme kehonhallintaa ja liikkuvuutta, jossa olemme kehittyneet huomasti. Meillä on kerran viikossa Konalassa Rosaliinan Kuparisen pitämä yksilötaitojää. Hänen jäällä teemme mitä mielenkiintoisempia, mutta kehittäviä sarjoja. Rosaliinan jäällä saamme varman pohjan yksilötaitoihimme: piruetteihin ja hyppyihin, kuten axeliin.

Minorit - Sunny Steps



Perinteinä meillä on aina kesäleirillä kastaa uudet sanit, ja meillä on myös tapana yleensä pitää teema/joulu jäitä yms. Treeneissä me tehdään aina täysillä ja halutaan kehittyä, myös valmentajamme tsemppaavat meitä oppimaan uusia asioita ja kehittämään meitä! Meillä on aina hauskaa ja intoa, meillä on myös todella hyvä yhteishenki, kaikki sopeutuu toistensa seuraan!

Tämän kauden teemamme on "Matka Mikä-Mikä-Maahan". Tarina kertoo kuinka Peter Pan lähti etsimään varjoaan Leenan, Mikon ja Jukan taloon, ja lopulta otti heidät mukaan matkalle Mikä-Mikä-Maahan, jossa he kokivat suuria seikkailuja

Faktat 2019-2020

Luistelijoiden keski-ikä: 11,62

Vastuuvalmentaja: Hanna Laitinen

Valmentajat: Amanda Helldan, Janniina Pärssinen, Anniina Saari, Hetti Maukonen

Kapteenit: Essi, Enna ja Mirella

Joukkueenjohtaja: Tiina Ossi

Huoltajat: Heidi Penttilä, Liisa Niemelä, Laura Sohlman, Niina Vuorikallas

Ohjelmateema: Matka Mikä-Mikä-Maahan

Joukkueessa luistelevat:

Airaksinen Lilja, Haikonen Laura, Hertz Salli, Holopainen Ilo-na, Hyytiäinen Lilian, Hämäläinen Vilma, Komnatskaja Marija, Koponen Maija, Lauronen Lila, Lintuniemi Aurora, Liukko Isella, Liukko Isla, Manninen Josefiina, Mogelainen Veronika, Mäntykivi Hanna, Niemelä Jenna, Niemi Siiri, Noras Aida, Ossi Sanni, Pellikka Pihla, Ruohonen Anni, Sohlman Petra, Syrjä Enna, Uluturhan Mirella, Viitanen Oona, Vuorikallas Essi, Vähämurto Elli



Tulokkaat - Little Steps



Eräänä kauniina päivänä Monsterikylään saapui tieto, että maailmankuulu ja erittäin herkullinen jättikarkki on löydetty Herkkumetsästä ja viety huippuvartioituun museoon ihailtavaksi. Masi Monsteri ja ystävät tästä innostuivat ja päättivät kasata salaisen karkkivarasjoukun nimeltä Little Steps ja lähteä varkasille.

Joukkue etenee yli vaniljavuorten ja suklaapuron päästäkseen museolle. Museossa vartioita ja laasereita vältellen Littarit löytävät jättikarkin luo ja häkeltyvät sen suuruudesta ja herkullisuudesta. Naamion avulla Littarit saavat miltein kuljetettua jättikarkin ulos museosta mutta jäävät viime hetkellä kiinni ja pako vartioita karkuun alkaa. Masin superliike kuitenkin pelastaa Littarit ja lennättää vartiat tiehensä. Joukko palaa onnistuneesti jättikarkin kanssa Monsterikylään ja koko kylä riemastuu. Yhdessä he pitävät karkkibileet ja syövät mahat täyteen karkkia.

Joukkue harjoittelee 4 päivänä viikossa Myyrmäen tai Konalan jäähallilla. Jääharjoittelun lisäksi ohjelmaan kuuluu aina jään yhteydessä lämmittävät harjoitteet sekä palauttavat ja lisäksi oheisharjoituksia (kunto, tanssi). Lämmittävät ja palauttavat harjoitteet tehdään joidenkin jäätreenien yhteydessä joukkueen kapteenien ohjeistamana. Joukkue osallistuu kauden aikana 5-7 tulokassarjan kilpailuun ja lisäksi esiintyy tapahtumissa.

Faktat 2019-2020

Luistelijoita: 23

Keski-ikä: 8,9 vuotta

Vastuuvallmentaja: Amanda Helldan

Valmentajat: Isabel Eggleton, Hanna Laitinen, Janniina Pärsinen, Rosaliina Kuparinen

Joukkueenjohtaja: Eveliina Myllyluoma

Ohjelmateema: Pikku Monsterit

Joukkueessa luistelevat:

Alarivi vasemmalta: Nella Pajari, Siiri Vänni, Nelli Koivula (AC), Emmi Hämäläinen, Olivii Kovaleva, Aamu Niiranen, Mineka Satola (AC), Kerttu Koikkalainen

Keskirivi vasemmalta: Elsa Ojala (C), Elle Niinikoski, Nella Toikka, Lia Niinikoski, Venla Nissinen, Iiris Myllyluoma, Siiri Liimatainen, Aino Simola

Ylärivi vasemmalta: Hertta Vänni, Ella Lötjönen, Hilda Peltola, Fanny Uotila, Pinja Valimaa, Emmi Mykkänen, Eerika Aulén

Parasta ikinä

Viime kaudella nämä hurjat Pikki Monsterit nähtiin Tehotytöinä ja Littarit palkittiin seuran tsempparijoukkue palkinnolla! Tämä kuvastaakin hyvin nuorimman muodostelmaluistelijoukkueen henkeä. Joukkue on tunnetusti iloinen ja reipas. Yhdessä tuetaan toinen toisiamme haastavissakin tilanteissa.



Noviisit - Cool Steps



Meksikolaiseen perinteeseen on kautta aikojen kuulunut kuolleiden päivän juhlinta, jolloin muistellaan poismenneitä rakkaita ja läheisiä. Vanhan uskomuksen mukaan tänä tiettyinä päivinä poismenneiden läheisten henget vierailevat perheidensä luona yhden illan ajan. Ehkä hieman synkstä nimestään huolimatta Dia de los Muertos -juhla on värikäs, iloinen ja ehkä jopa hieman riehakaskin tapahtuma. Juhlalla koristavat upeasti koristellut puvut, hienot kasvomaalaukset sekä tarkoin mietityt ruokatarjoilut.

Coolien tämän kauden teemana on Dia de los Muertos -muistojen juhla. Tunteet nousevat pintaan, kun poismenneet läheiset astuvat pieneksi hetkeksi tuonpuoleisesta tähän maailmaan, rakkaidensa luo, viettämään ihanan ja ikimuistoksen hetken heidän kanssaan. Rauhallisin mielin he palaavat taas yhdessäolon jälkeen takaisin omaan maailmaansa, jättäen läheisilleen rakkaudentäyteiset muistot, joita he kannattelevat mielessään seuraavaan juhlapäivään asti.

Tällä kaudella Coolien riveissä luistelee 27 iloista ja reipasta tyttöä. Puheensorina ja iloinen nauru seuraavat aina Coolien mukana. Joukkue puhalttaa valmentajiensa luotsaamana aina yhteen hiileen, ketään ei jätetä porukan ulkopuolelle. Luistelijat tukevat toisiaan, kannustaen ja tsemptäen, niin treeneissä, leireillä kuin kisoissakin. Lähde siis kanssamme mukaan tutustumaan Dia de los Muertosiin, muistojen juhlaan.

Faktat 2019-2020

Luistelijoina: 27

Keski-ikä: 13,4 vuotta

Vastuuvalmentaja: Amanda Helldan

Valmentajat: Isabel Eggleton ja Hetti Maukonen

Joukkueenjohtaja: Päivi Sirenus

Ohjelmateema: Dia de los Muertos – muistojen juhla

Joukkueessa luistelevat:

Yläriivi vasemmalta: Buga Aleina, Nummilampi Elviira, Kärkäs Kaisa, Hynynen Oona, Sillanpää Laura, Ström Alissa, Mikola Minerva, Nuijanmaa Saimi, Lindroos Anni

Keskirivi vasemmalta: Kettunen Anni, Myllyluoma Ansuliina, Yliluoma Venla, Harlas Iisa, Palkki Nea, Carlsson Lina (A), Nyberg Melina, Raatikka Leeni (A), Mikkonen Emmi (C)

Eturivi vasemmalta: Peltonen Karoliina, Sipilä Anni, Wirgentius Emilia, Sihvonen Noora, Paananen Jenna, Janhonen Nelli, Pelkonen Laura, Virta Jonna.

Kuvasta puuttuu Jokinen Enja

Parasta ikinä

”Kerran Cool, aina Cool” tunnuslauseen lisäksi Coolien kisa-/joukkuehuuto on ollut jo usean vuoden ajan sama. Joukkue muuttaa joka kausi huudon lopun aina kauden teeman mukaiseksi. Arvaatko, miten Coolien tämän kauden huuto päättyy?



Juniorit - Hot Steps



Sälekaihtimet avautuvat ja pienet kädet ilmestyvät ikkunaan. Hän on vasta pieni, mutta ymmärtää jo nyt luonnon arvon ja voiman. Vanhetessaan myös luonto kasvaa hänen mukanaan ja näyttää sen, mitä tapahtuu, jos siitä ei pidetä huolta. Hän kirjoittaa kirjeen toivoen, että luonnolla on vielä tulevaisuus.

“Rakas luonto, tuhoutumisesi särkee sydämeni. Ympäri maailmaa metsät syttyvät palamaan, jäätiköt sulavat, syntyy tulvia, kuivuus leviää ja myrskyt tekevät tuhojaan. Kunpa voisimme ottaa opiksemme ja muuttaa tapojamme, kunpa voisin parantaa sinut. Rakas luonto, mitä voimme enää tehdä? Jäljellä on enää usko siihen, että jonain aamuna aurinko nousee ja loistaa kirkkaampana kuin koskaan.”

Tällä kaudella joukkueessamme luistelee 29 taidokasta 14-20 vuotiasta tyttöä. Hoteista on kehittynyt tiivis, ahkerasti töitä tekevä, huumorintajuinen källikomppania ja kuuluisat liigareidit ovat liikkeessä kolme kertaa viikossa Hetulan ja Mannen johdolla. Treeneissä Hotit tunnistaa loputtomasta kysymysten virrasta, sekä niin kovasta äänentasosta, että kopissa vierustoverinkin ääni katoaa. #sähät

Faktat 2019-2020

Luistelijoita: 29

Keski-ikä: 16v 7 kk

Vastuuvallmentaja: Hetti Maukonen

Valmentajat: Amanda Helldan

Joukkueenjohtaja: Satu Jaakkola, Örne Mustakallio

Ohjelmateema: Dear Nature...

Joukkueessa luistelevat:

(aakkosjärjestyksessä sukunimen mukaan):

Ahava Helmi, Arola Annika (A), Hannus Tiia, Hiltunen Emilia (C), Horto Tinja-Minttu, Huttunen Anniina, Immonen Jenna, Jaakkola Karoliina, Jokela Aino, Järvenpää Ellen, Kinnunen Johanna, Kiviniemi Erica, Kurki Saana, Laitinen Anna, Lilja Elsa, Mikkola Eveliina, Mustakallio Sofia, Pitkänen Aurora, Qvickström Eerika (A), Rehnström Lina, Repo Laura, Rosti Emma, Saarenheimo Veera, Salmenkaita Ursula, Salonen Rena, Savolainen Sanni, Sipilä Elina, Torsti Kerttu ja Väisänen Elsa

Parasta ikinä

Kisafiilis, jonka Hotit saavuttaa tietenkin #kissaputkilla, aikaisilla aamuilla, peilikiiltävillä sileillä liimakampauksilla, kisaverkan sekoilulla sekä hyvällä ruualla.



Seniorit - Ex-Steps



(Lue Robin- Parasta just nyt melodialla)

"Jeeh, Jengi kerääntyy Hartsulle
Ei ees malta oikein pysyä aloillaan,
Valmiina heittäytyy aamutreeneihin
kun Hetti komentaa:

Potkua! vauhtia! ojentaa!
tahti ei pysy vieläkään...
joten uusiks vaan
Amanda rauhoittaa
kun kolkyt tyyppiä kalkattaa
koska kaikki on tääl
haippi on pääl
ja treenikledjut kaikil on pääl
kaikilla meillä on kivaa tääl
kohta kaikki tää luonnistuu jääl

tää on parasta just nyt
tää on parasta just nyt
parasta just nyt!"

Meillä on hyvä jengi koossa taas ja kausi on lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin uusien valmentajien Hetin ja Amandan johdolla. Olemme tehopäiväilleet kolmeen otteeseen syksyn aikana ohjelmaa rakentaen. Tällä kaudella luistelemme suojelijan tarinan Black Panther -elokuvasta inspiroituneena. Suojelijat turvaavat läheisiään vaaroilta henkeäsalpaavassa seikkailussa, missä mahdottomat asiat muuttuvat mahdollisiksi.

Faktat 2019-2020

Luistelijoita: 29

Keski-ikä: 21,1 vuotta

Vastuuvalmentaja: Hetti Maukonen

Valmentajat: Amanda Helldan

Joukkueenjohtaja: Rebecca Anttila

Ohjelmateema: The Tale of the Guardian

Joukkueessa luistelevat: Anttila Rebecca (C), Heijari Viivi, Heimonen Ella, Jakobsen Aida, Keränen Heta, Kinnunen Nea, Kivilä Roosa, Kuisma Maiju, Kumlin Mikaela, Kähkönen Salla, Laasonen Janna, Leino Saara, Luukka Iida, Lähde Jenna, Moilanen Iida, Neuro Janna, Niemelä Elina, Niiranen Heidi, Porkka Taru, Pusa Reetta, Rekones Amanda, Sandberg Nea, Seilo Jenno, Suikkanen Emmi, Suikkanen Sissi, Taos Venny, Vainio Johanna, Vesterinen Nea ja Wagner Erika (C).

Parasta ikinä

Parasta ikinä oli viime kauden huipentuminen loppukisojen voittoon!



Masters - Steps On Edge



Master-joukkueessamme luistelee tällä kaudella 28 innokasta ja kunnianhimoista luistelijaa, joilla on asenne kohdillaan ja syvä rakkaus lajiin.

Kausi 2019-2020 aloiteltiin kevätjäiden merkeissä viime kaudesta tutun Isabel "Isku" Eggletonin vahvalla otteella. Iskun viime kauden jämäkkä ote joukkueesta on jatkunut myös tälle kaudelle, mahtavaa huumorintajua unohtamatta. Kevätjäillä keskityimme tekniikkaan ja perusluistelutaitojen hiomiseen. Joukkueemme sai kaksi uutta luistelijaa vahvistaamaan rivejämme, muuten jatkamme lähes samalla kokoonpanolla kuin edelliselläkaudella.

Kesäloman jälkeen palasimme innokkaina takaisin jälle rakentamaan uutta ohjelmaa. Yksi joukkueemme ehdotomista vahvuuksista on tälläkin kaudella uskomaton luovuus niin teemaideoiden kuin ohjelman yksityiskohtien kohdalla. Kuinka paljon näitä ideoita käytetään itse ohjelmassa, se jääköön nähtäväksi.

Tänä vuonna olemme saaneet viettää tehopäiviä Sipoossa, Somerolla sekä Kisakalliossa. Perinteinen leiri jäi siis meiltä välistä, mutta se ei ohjelman tekoa hidastanut. Tehopäivämme koostuivat naurusta, hymyistä, tehokkaasta tekemisestä ja tietenkin hyvästä ruuasta. Kisakallion lounas ei tänäkään vuonna pettänyt.

Treeneissä on ollut pitkin syksyä hyvä tekemisen meininki ja innolla jo odotammekin kauden ensimmäisiä kisoja. Olemme myös päässeet nauttimaan seuramme tanssiopettajan Henriika Lassinharjun taidokkaista tunteista ja hänen koreografiensa nähdään myös ohjelmassamme.

Tämän kauden teemamme "Nataraja – tanssi tuhosta ja luomisesta" vie mukanaan itämaisiiin tunnelmiin. Ohjelma kertoo tarinan Natarajasta, joka on Shiva-jumalan tanssi ikuisesta tuhosta ja luomisesta. Mukaan on lisätty myös ripaus Bollywoodille tuttua kauneutta ja riemua.

Faktat 2019-2020

Luistelijoita: 28

Keski-ikä: 31,8 vuotta

Vastuuvallmentaja: Isabel Eggleton

Koreografi: Henriika Lassinharju

Joukkueenjohtaja: Johanna Viinikainen, Katja Karhu

Ohjelmateema: Nataraja – tanssi tuhosta ja luomisesta

Joukkueessa luistelevat: Aalto Lisa, Aalto Pihla, Ahlroos Mari, Bonde Jensen Mona, Forsell Vilma, Haapanen Sanni, Hertto Janiina (C), Huttunen Essi, Jeskanen Johanna, Junttila Laura, Järvenpää Minna, Karhu Katja, Komokallio Roosa (A), Korpi-mies Maria, Kouki Kerttu, Kurronen Nea, Lahtela Laura-Elina, Lehto Mira, Metso Anna, Mikkonen Jonna, Narinen Saija, Nuorkivi Milja, Olli Johanna, Rynnänen Johanna, Saksi Outi, Seppälä Kaisa, Viinikainen Johanna, Yli-Pelkonen Olivia

Motto: Ei vakavasti mutta tosissaan



Kehityssryhmä - Next Steps



Muodostelmaluistelun harrastejoukkue Next Stepsissä luistellee 15 iloista ja ahkeraa nuorta luistelijaa. Joukkue harjoittelee perusluistelua, askeltekniikkaa ja muodostelmaluistelun alkeita kahdesti viikossa jäällä ja kerran oheisissa. Mahdollisuutena on siirtyä taitojen karttuessa luistelemaan kansalliseen noviisijoukkue Cool Stepsiin, mutta luistelun voi ottaa tässä ryhmässä myös riemukkaana harrastuksena ilman kilpailullisia tavoitteita. Next Steps esiintyy EVT:n tapahtumissa kuten joulu- ja keväänäytöksissä, jonne joukkue harjoittelee näytöksen teemaan sopivat erilliset ohjelmat. Nämä näytökset ovatkin luistelijoiden kauden kohokohtia. Next Steps muiden muodostelmajoukkueiden tapaan viettää joukkueen yhteisiä jengi-iltoja. Kauden ensimmäisessä jengi-illassa Nextit kävivät keilaamassa. Ilta vietettiin tutustumalla paremmin uusiin joukkueetovereihin myös harjoituksien ulkopuolella, samalla kun tehtiin upeita kaatoja.

Faktat 2019-2020

Luistelijoina: 15

Keski-ikä: 10 vuotta

Vastuuvallmentaja: Isabel Eggleton

Valmentajat: Ida Luukka ja Anni Mikkonen

Joukkueenjohtajat: Pia Lahtinen ja Mia Maurer

Joukkueessa luistelevat:

Heinonen Mila, Hänninen Lotta, Jufereva Samanta, Kovero

Hanna, Lahtinen Inka, Lopatina Aleksandra, Luukkonen

Lidia, Markkanen Enna, Maurer Amy, Pieroni Emma,

Scheiman Aada, Sipari Lilian, Suoverinaho Peppi,

Tervo Lilja ja Österman Susanna

Parasta ikinä

Keväänäytös 2019 on erityisesti jäänyt luistelijoiden mieleen joukkueen yhteisistä hetkistä. Ohjelma oli hieno, live musiikki loistavaa ja esiintymisasua koristivat valotikut. Valotikkuja piti aina vauhdissa vaihtaa, kun ne himmenivät ja se toi lisää vauhtia ja naurua päivään. Joukkue uusine luistelijoineen ei malta odottaa, että pääsee esiintymään yhdessä.





Leikin kautta lajin pariin

EVT:n suositut luistelukouluryhmät ovat lähteneet vauhdikkaasti liikkeelle. Kuudesta eri luistelukoulusta löytyy varmasti jokaiselle luistelijalle sopiva ryhmä, joista useammassa voi oman innokkuuden ja aikataulun mukaan valita harjoitteleeko kerran vai kahdesti viikossa.

Aloitteleville lapsille on usein helpointa tutustua lajiin tutun aikuisen kanssa. Torstain lapsi+aikuinen -ryhmä on juuri tätä varten, lapsi saa kerättyä rohkeutta ja totutella luistelukouluun esimerkiksi oman vanhemman ollessa jäällä mukana tukemassa ja kannustamassa. Muut ryhmät harjoittelevat aina keskiviikkoisin ja/tai sunnuntaisin. Alkeisluistelukoulun järjestämme yhteistyössä EVUn kanssa, tähän 3-6-vuotiaiden luistelukouluun voi tulla tarvittaessa myös vanhempi mukaan. Luistelukoulun voi aloittaa myös heti itsenäisesti. Nuorempien eli 2-9-vuotiaiden luistelukoulu on jaettu tällä hetkellä neljään pienryhmään vauhdin ja taitojen mukaan. Näin saadaan kaikille mahdollisimman mukava harjoitteluympäristö ja parhaimmat kehitysmahdollisuudet. Ohjaajien suosituksesta on mahdollisuus siirtyä Tähdet-ryhmään, jossa harjoitellaan kahdesti viikossa jäällä sekä oheisharjoituksissa. Ryhmiä löytyy myös nuorille, 10-17-vuotiaat harjoittelevat omana

ryhmänään kerran tai kahdesti viikossa. Unohtamatta tietenkään innokkaita aikuisten luistelukouluryhmiä, joissa jokainen pääsee kehittämään omia taitojaan ja nauttimaan luistelun ilosta.

Luistelukoulussa harjoittelaan monipuolisesti

Alkuun lähdetään liikkeelle perusasioista, kuten kaatumisesta, ylös nousemisesta ja itsenäisesti jäällä etenemisestä. Pikkuhiljaa luistelijat pääsevät myös harjoittelemaan kaarella luistelua, taaksepäin liikkumista, pyörimistä, piikkien käyttöä, hyppimistä, liukuasentoja... vaikka mitä! Kuulostaa suurelta määrältä, mutta iso osa taitojen oppimisesta tapahtuu jopa huomaamatta erilaisten leikkien ja ratojen yhteydessä. Näin saadaan pidettyä lasten mielenkiinto yllä ja mahdollistettua monipuolisen harjoittelemisen. Mitä vanhemmaksi ja kehittyneemmäksi luisteliija tulee, sen enemmän voidaan siirtyä leikeistä teknisempään harjoitteluun, jossa tietoisesti lähdetään kehittämään tiettyjä taitoja. Kouluttautuneet ja innokkaat ohjaajamme seuraavatkin opettamisen lisäksi sitä, miten ryhmässä olevat ovat kehittyneet ja miten he oppivat parhaiten. Luistelun lisäksi kehitystä tulee myös esimerkiksi motorisissa ja sosiaalisissa taidoissa. Jo alkusyksyn aikana on tapahtunut suuri askel eteenpäin kehityksessä. Kiitos täs-

tä innokkaille luistelukoululaisillemme, jatkakaa samaan malliin!

Vanhempien rooli luistelukoulussa on erityisen tärkeä, etenkin nuorimmilla luistelijajoilla. Usein ensimmäiset viikot jännittävät pieniä todella paljon, saatapa muutama kyynelkin tulla jään laidalla. Vanhempien ja ohjaajien yhteistyö kannustamisessa onkin avainasemassa. Lapsen ehdoilla mennään, mutta myös sitkeys palkitaan. Rauhasa jutellen ja kannustaen on kaikki lapset saatu jäälle, josta onkin palattu ylpeänä ja innostuneena takaisin tunnin loputtua. Joskus kannustukseksi riittää heipat, joita lapsi ei välttämättä malta edes kuunnella, kun on niin innoissaan menossa jo jäälle, kun taas joskus kannustus kestää lähes koko tunnin. Omaan muistiin on alkusyksystä jäänyt tapaus, jossa laidalla päivästäessä olen jutellut vanhempaansa halaavalle lapselle, joka vastasi napakasti "en halua mennä!". Pitkään äitinsä kanssa hänelle juttelimme, seurailimme jäällä olevaa toimintaa ja yritimme houkutella mukaan, mutta ihan vielä ei rohkeus riittänyt. Pieni uteliaisuus oli kuitenkin havaittavissa, ja tärkeän erikoistehtävän saadessaan tämä pieni luistelijan alku rohkaistui ja tuli avukseni tunnin viimeisille viidelle minuutille. Menimme yhdessä jakamaan muille luistelukoululaisille väritarrat, ja ehdimme myös oman ryhmänsä loppu-

huutoon mukaan. Kyllä olimme kaikki kolme ylpeitä, tavoite oli saavutettu ja tunnilla onnellinen loppu.

Jos luistelukoulu kiinnostaa, lisätietoa saa EVT:n nettisivuilta luistelukoulun sivulta ja minulta sähköpostitse evt.luistelukoulu@gmail.com. Toivomme tervetulleeksi kaikki iästä ja sukupuolesta riippumatta, joten laita vies-

tiä, katsotaan yhdessä mikä olisi teille sopiva ryhmä. Aina on hyvä aika aloittaa luisteluharrastus, josta saa liikuntaa, uusia taitoja ja kavereita, kaikkea mitä voi hyvältä harrastukselta toivoa!

Nähdään jäähalleilla!

■ Isabel Eggleton

Luistelukoulun vastuuvälmentaja



Luistelukoulun kausimaksut 2019-2020

3-6v, alkeet luistelu- ja liikuntakoulu (yhteistyössä EVU)	SU 9.30 – 10.10 + temppujumppa keskiviikkoisin	120 €
2-6v, lapsi + aikuinen- ryhmä	TO 18.00 – 18.45	150 €
2-9-vuotiaat	KE 17.40 – 18.30 ja/tai SU 10.20 – 11.00	150€ / 250 €
10-17-vuotiaat	KE 18.30 – 19.15 ja/tai SU 11.00 – 11.45	150€ / 250 €
Aikuiset, alkeet	KE 19.15 – 20.00	190 €
Aikuiset, alkeet + jatko	SU 8.45 – 9.30	190 €

Ilmoittaudu mukaan

evt.myclub.fi/flow/events/public



Keskiviikon ryhmä 2-9v
Vihreät



Keskiviikon ryhmä 2-9v
Siniset

Keskiviikon ryhmä 2-9v
Punaiset



Sunnuntain ryhmä 2-9v
Vihreät



Sunnuntain ryhmä 2-9v
Siniset



Sunnuntain ryhmä 2-9v
Punaiset



Keskiviikon ryhmä 2-9v
Tähdet



Sunnuntain alkeisluistelukoulu



Sunnuntain ryhmä 10-17v



Keskiviikon ryhmä 10-17v



Keskiviikon aikuisten ryhmä



Torstain lapsi+vanhempi ryhmä

LAPSI+AIKUINEN

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki pienet luistelijat, jotka kaipaavat jäällä vielä tutun aikuisen tukea ja kannustusta. Tunneilla tutustutaan luistelun perusteisiin yhdessä luistelevan aikuisen kanssa ja leikin kautta. Tunneilla harjoitellaan perusluistelutaitoja sekä taitoluistelusta tuttuja temppuja, kuten hyppäämistä ja pyörimistä.

Aikuisena jäälle

Koskaan ei ole myöhäistä oppia uutta tai ryhtyä kertaamaan vanhaa. Aikuisluisteliijoissa EVT:ssä on mukana kaikenlaisia mukavia tyyppisiä aloittelijoista osaavampiin. Aina mahtuu mukaan, olipa lähtötasosi mikä tahansa. Vastuuvalmentajana toimii Riitta Karasjoki.

Aikuisten ryhmä esiintyy seuran tapahtumissa kuten joulujä ja kevätnäytöksissä. Esityksiin valmistaudutaan harjoittelemalla normaalien yksinluistelun perusteiden lisäksi myös osittain jäätanssin perusaskleita. Kauden edetessä on myös mahdollisuus päästä kokeilemaan muutamaa muodostelmaelementtiä sekä tietysti luistelijoiden omien toiveiden mukaisia harjoitteita hypyistä piruetteihin.

Takaamme että tylsää ei ole – kysy lisää:
luistelukoulu.evt@gmail.com

EVT tarjoaa edistyneemmille aikuisluisteliijoille kilpailevia joukkueita muodostelmaluistelussa:
Masters - Steps On Edge



Sunnuntain aikuisten ryhmä



Varusteet luistelukouluun

Luistimet ja niiden teroitus

Luistinkengän on oltava hyväkuntoinen. Kengän pitää tukea jalkaa eikä varren nahka saa lerpsuttaa tai roikkua. Hyvälaatuinen luistinkenkä myös takaa jalan hyvän asennon kengän sisällä. Pienimmille lapsille (alle 5-v.) muoviset luistimet voivat olla paras vaihtoehto.

Aivan aloittelijoille käyvät ”ihan tavalliset”, tavarataloista ostettavissa olevat kaunoluistimetkin, mutta suosittelomme jo luistelu-uran alkutaipaleella kunnan taitoluistinten hankkimista alan erikoisliikkeestä. Lapselle sopivista luistimista kannattaa jutella valmentajan ja erikoisliikkeen henkilökunnan kanssa.

Luistimien pitää olla sopivan kokoiset. Luistimiin ei tungeta villasukkia tai monia paksuja tennissukkia päällekkäin. Paras vaihtoehto on ihan tavallinen puuvillasukka, mielellään sieltä ohuemmasta päästä. Yleensä luistimen koko on sama kuin lapsen tavallisen kengän koko. Liian suuret luistimet aiheuttavat jalkoihin helposti hankaumia sekä rakkoja ja jalan asento kengässä tulee helposti vääräksi.

Luistinten terien on aina oltava hyvässä kunnossa. Ruosteisilla tai tylsillä luistimilla on hankalaa, suorastaan vaikeaa luistella. Huonosti hoidetut terät hidastavat

ja estävät oppimista. Siksi on erityisen tärkeää, että luistimien terät ovat aina hyvässä kunnossa, ruosteettomat ja terävät.

Jään ulkopuolella kävellessä käytetään aina luistinsuojia, jotka suojaavat teriä tylsytymiseltä ja vaurioitumiselta. Luistinsuojissa luistimia ei kuitenkaan saa koskaan säilyttää vakituisesti, koska suojat keräävät ruostetta terän pintaan. Muista aina kuivata luistimesi terät huolellisesti kosteudesta käytön jälkeen esimerkiksi säämiskään tai pyyhkeeseen!

Taitoluistinten vaatiman urateroituksen osaa tehdä vain siihen erikoistunut taitoluistinten teroittaja.

Luistelukoululaisen vaatetus

Jäällä temmeltäessä tulee lämmin, joten liian paksuja, lämpimiä ja kankeita vaatteita tulee välttää. On tärkeää, että luistelija pystyy liikkumaan asusteissaan vaivatta - ne eivät saa kiristää, roikkua vaarallisesti terien alle tai muuten aiheuttaa hankaluutta ja vaaratilanteita.

Toppatakit ja -haalarit eivät sovellu taitoluisteluharjoitteluun. Parempia vaihtoehtoja aloittelijalle ovat esimerkiksi mukavat verkkarit tai tuulipuvut. Luonnollisesti myös luistelupuku käy mainiosti luistelukouluunkin, muttei ole välttämätön. Jos lapsella on luiste-

lupuku, sen kanssa kannattaa pitää damaskeja tai trikoita ja ylävartalo on hyvä suojata esimerkiksi villatakilla, verkkaritakilla tai collegepuserolla.

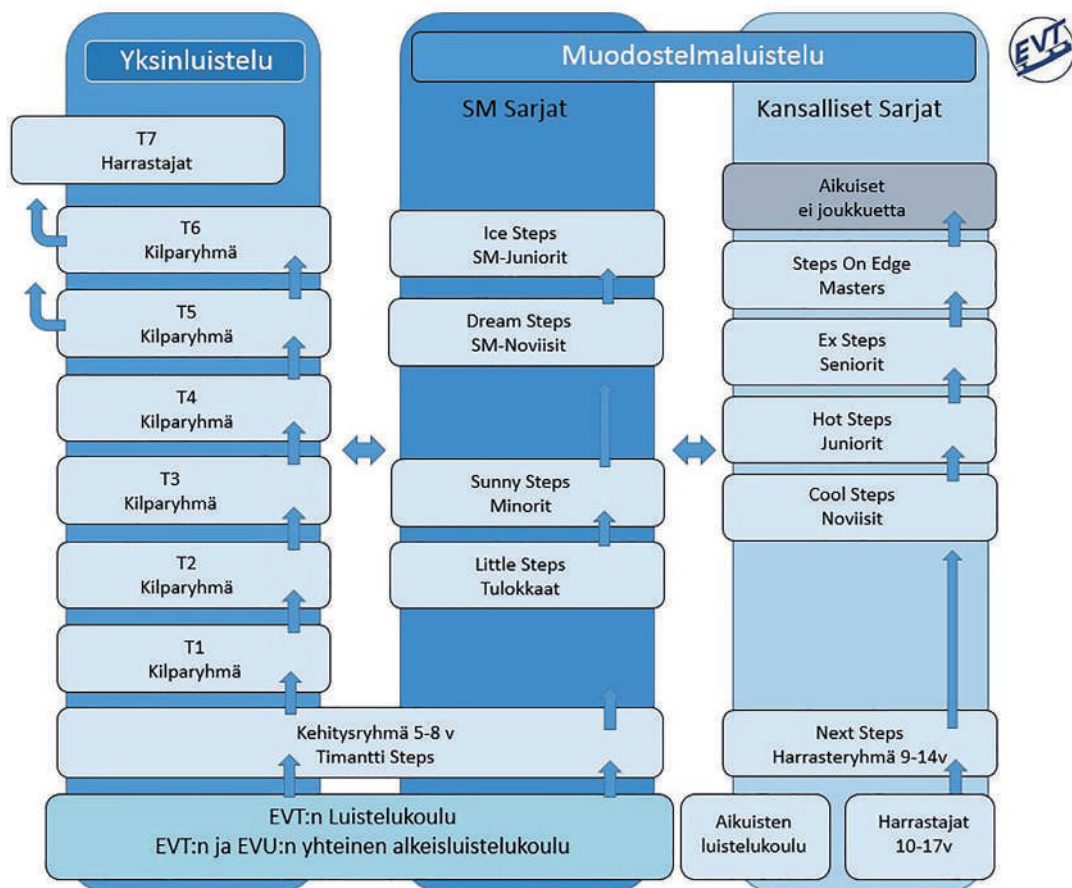
Käsineitä saattaa kulua useampiakin pareja kerrallaan. Alussa kaatumisia tulee suhteellisen paljon sekä tahallisesti että vahingossa - vauhdikkaassa menossa hanskat kostuvat helposti lapsen ottaessa tukea jäädä kädellään. Tämän vuoksi luistelukoulutunnille on syytä ottaa mukaan useammat hanskat!

Korut, paljettiasut, purkat ja karkit jätetään kotiin, koska ne eivät ole urheilullisia ja voivat aiheuttaa tahattomia vaaratilanteita. Pitkiä kaulaliinoja ei myöskään suositella käytettäväksi turvallisuussyistä.



Luistelijan polku

Useimmat aloittavat alkeisluistelu- tai luistelukoulusta. Siitä siirrytään sitten Timantit- tai Next Steps -kehitysr ryhmien kautta eteenpäin. Iän ja taitojen karttuessa valinnanvaraa riittää: yksinluistelun tai muodostelmaluistelun eritasoiset kilpailu- tai harrastusryhmät. Joskus laji vaihtuu yksinluistelusta muodostelmaan, tai päinvastoin. Mahdollisuuksia harrastamiseen on monia.



TÄHTISEURA
LAPSET JA NUORET

Tunnustetusti laadukasta toimintaa!

Etelä-Vantaan Taitoluistelijat ry sai lokakuussa 2018 Tähtiseura-sertifikaatin. Tunnustuksen sai yhteensä 13 suomalaista taitoluisteluseuraa.



TAITOLUISTELU



STAR WARS *on ice*

Pe 3.4. ja La 4.4.2020

Näytökset Myyrmäen Jäähallilla
Pe 3.4. ja La 4.4.2020
Ennakkomyynti
Lippuagentti.fi

**Etelä-Vantaan Taitoluistelijoiden
n. 500 luistelijaa esittävät jäällä
unohtumattomia kohtauksia
Star Wars elokuvien innoittamana.**



**ASIANAJOTOIMISTO
JUUSELA OY**

Meritullinkatu 11 C 2 krs, 00170 Helsinki
Puh. 0400 990 950

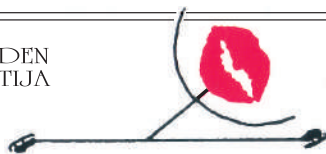


SM-Skate Marketing Oy
www.taitoluistin.fi

TAITOLUISTELUTARVIKKEIDEN
JA -VÄLINEIDEN ASIAANTUNTIJA

• MYYNTI JA HUOLTO •

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



Aktia



Kisakallion *Sporttipäivät*

Kaipaatteko porukallenne yhdessäoloa, tiimiytymistä tai yhteen hiileen puhkumista? Kisakallion Urheiluopisto tarjoaa isommallekin porukalle monipuolista, virkistävää sekä aktiivista toimintaa.

Tule tiimisi kanssa viettämään energinen sporttipäivä Kisakallioon.

Räätälöimme yritystapahtumat aina asiakkaiden toiveiden mukaisesti. Onpa suunnitelmissanne luonnosta nauttiminen, tiimitehtävät, hikiliikunta, kokouspäivä sportilla höystettynä tai liikunnan ammattilaisen luento, niin olkaahan yhteydessä, rakennetaan parhaiten juuri Teitä palveleva kokonaisuus.

Ole yhteydessä ja kerro toiveesi – autamme mielellämme ideoinnissa onnistuneen tapahtuman aikaansaamiseksi!

Ohjelmaesimerkki

alk.
75€/hlö
(minimi 15 hlöä)

09.30 Saapuminen ja kahvittelu

10.15 Kimppaverryttely murtaa jään!

10.30 Sporttilaji 1 (valitse yksi laji)

- Curling
- Lumikenkäily
- Jousiammunta

12.00 Lounas

13.00 Sporttilaji 2 (valitse yksi laji)

- Kisakallio X-race
- Luontopolku (sis. nokipannukahvit)
- Erätaitorastit

14.00 Iltapäiväkahvit

14.30 Kotimatka alkaa

Lisätietoja:

Markus Lassila Avainasiakasvastaava
+358 44 584 6518 markus.lassila@kisakallio.fi

Jaana Ihatsu Avainasiakasvastaava
+358 40 456 0694 jaana.ihatsu@kisakallio.fi

Kisakallion Urheiluopisto

Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA
asiakaspalvelu@kisakallio.fi | www.kisakallio.fi



Etelä-Vantaan Taitoluistelijat 2019-2020

