



Etelä-Vantaan Taitoluistelijat

Kausijulkaisu 2020 - 2021

**Perheen yhteinen
harrastus
sivu 4**

**Fysiikkaharjoittelu
taitoluistelussa
sivu 31**

**Valmennuksen ammatti-
taitoisuus on meille
EVT:ssä kunnia-asia
sivu 3**

**Yksinluistelun salaisuuksia
sivu 11**

Sisältö:

- 3 Valmennuksen ammattitaitoisuus on meille EVT:ssä kunnia-asia
- 4 Perheen yhteinen harrastus
- 6 Pilates
- 8 Itseilmaisun mahdollistava musiikki
- 9 Hyvässä seurassa on ilo harrastaa
- 10 Yksinluistelu
- 11 Yksinluistelun salaisuuksia
- 13 Yksinluisteluvalmentajat
- 14 T5 ja T6
- 16 T3 ja T4
- 19 T1 ja T2
- 22 Kehitysryhmä - Timantti Steps
- 23 T7
- 24 Emmi Peltonen
- 25 Romanin tervehdys Pietarista!
- 25 Oona Ounasvuori ja haasteiden kausi
- 26 Muodostelmaluistelu
- 27 Päävalmentaja Anin terveiset!
- 29 Muodostelmavalmentajat

- 31 Fysiikkaharjoittelu
- 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 Luistelukoulu
- 47 Baletti
- 48 Tanssi
- 49 Luistelijan polku



Tupla-suomenmestarit taitoluistelun SM2020-kilpailuissa: **Roman Galay** voitti kultaa toistamiseen ja **Emmi Peltonen** kruunattiin kolmannen kerran Suomen parhaaksi.

Kausijulkaisun toteuttivat

EVT:n luistelijoiden tukijoukot. Kiitämme kaikkia artikkelien ja tekstien kirjoittajia. Erityiskiitokset aktiivisille valokuvaajille, Antti Jaamallalle, Johannes Ollikaiselle, Jari Marttilalle sekä muille valokuvaajille ja luistelijaille, jotka antoivat valokuvia käytettäväksi tähän lehteen.

Kannen kuvassa: Roman Galay ja Sirkka Kaipio

Kannen kuva: Jari Marttila

Taitto: Kirill Merta

Painopaikka: PunaMusta

Painos: 1000 kpl

Etelä-Vantaan Taitoluistelijat EVT ry

c/o Myyrmäen jäähalli

Raappavuorentie 10

01600 Vantaa, Finland

heli.backman@evtluistelijat.fi



www.evtluistelijat.fi



@evtluistelijat



@etelavantaantaitoluistelijat



Etelä-Vantaan Taitoluistelijat



Valmennuksen ammattitaitoisuus on meille EVT:ssä kunnia-asia

Etelä-Vantaan Taitoluistelijat liikuttaa tälläkin luistelukaudella yli 400 pientä ja isompaa luistelun ilosta nauttivaa lasta ja aikuista. Luistelukouluissa pienimmät saavat ensikosketuksen taitoluistelun maailmaan. Oppimisen elämykset, taitojen kasvaessa vauhdin hurma ja halu oppia lisää vievät lapsen harrastusta eteenpäin ja ylöspäin. Taitoluistelun lajit; yksin- ja muodostelmaluistelu tarjoavat polkuja erilaisille taitotasoille aina maailman huipulle asti.

Meillä EVT:ssä luistelijan polut alkavat luistelukoulusta koulutettujen ohjaajien opastamina. Kaikilla ohjaajillamme on oma luistelutausta ja he ovat saaneet koulutuksen luistelun perustaitojen opettamiseen. Luistelukouluista lapset siirtyvät eteenpäin kehitys- ja kilparyhmiin, jossa ammattivalmentajat ottavat heidät ohjaukseensa.

Valmennuksen ammattitaitoisuus on meille EVT:ssä kunnia-asia. Valmentajan taidoilla on suuri merkitys lajiturvallisuuteen kaikilla tasoilla. Osaava valmentaja on urheilijan rinnalla niin hyvinä kuin huonoinakin päivinä. Hän opastaa, kannustaa, neuvoa, tsemppaa ja lohduttaa. Urheilijat oppivat jo varhain yhdessä tekemisen merkityksellisyyden niin yksinluistelussa kuin muodostelmaluistelussakin.

Kokeneet päävalmentajamme Sirkka Kaipio ja Annina Saari luotsaavat valmennustiimejä vahvalla ja erittäin ammattitaitoisella otteella. Valmentajien jatkuva ammattitaidon kehittäminen kaikilla tasoilla on olennainen osa valmennustyön korkean laadun ylläpitämistä. Valmentajien

laaja tietotaito urheilun vaatimista osa-alueista, mm. laajosaaminen, harjoituksen ja levon suhde, ravitsemus ja vammojen ehkäisy ovat vain pieni osa valmentajan tarvitsemasta osaamisesta.

Valmentajien ja urheilijoiden välinen yhteistyö on EVT:n toiminnan perusta. Tätä yhteistyötä ovat valmennuksen lisäksi tukemassa suuri joukko vanhempia, jotka mahdollistavat monen arkisemman tehtävän lisäksi kilpailujen ja tapahtumien järjestämisen seuran talouden tueksi.

EVT:ssä työskentelee yli 30 valmentajaa, ohjaajaa ja toimihenkilöä. Toimintatunteja kertyy vuodessa tuhansia. EVT:n toiminnan rahoittavat pääasiassa luistelijoiden vanhemmat. Ulkopuolelta tuleva taloudellinen ja materiaallinen tuki auttavat maksujen pitämisen tasolla, jossa mahdollisimman monella lapsella ja nuorella olisi mahdollisuus luistelun harrastamiseen EVT:ssä. Kiitämme Vantaan kaupunkia sekä yritys- ja yhteistyökumppaneitamme kaikesta tuesta, jota olemme heiltä saaneet.

Tule kanssamme kulkemaan kohti uusia elämyksiä taitoluistelun parissa!

■ Anu Husu-Peltonen

Puheenjohtaja
Etelä-Vantaan Taitoluistelijat ry

// Valmentajien jatkuva ammattitaidon kehittäminen kaikilla tasoilla on olennainen osa valmennustyön korkean laadun ylläpitämistä.



Yhden harrastajan takana on usein koko perheen panostus. Perinteinen kolmen K:n linja, kuljeta, kannusta ja kustanna on hyvä lähtökohta vanhempien roolille.

Perheen yhteinen harrastus

Luistelukoululaiset asuvat usein lähellä hallia, mutta mitä pitemmälle harrastuksessa mennään, sen kauempaa luistelijat tulevat hallille. Koska harjoituksia on jopa viitenä päivänä viikossa, vaatii treeneihin kulkeminen monessa perheessä monimutkaista excel-jumppaa joka viikko. Usein kun on vielä ne sisaruksien ja vanhempien omatkin harrastukset. Koulupäivän loppumisaikakin aiheuttaa omat haasteensa. Moni luistelijaa tulee suoraan koulusta, jolloin liikkumisen lisäksi täytyy huolehtia oikeaoppisesta ravinnosta ja jaksamisesta. Mitä eväitä voi kuljettaa koko päivän mukanaan tai ehtiikö välillä käydä kaupassa? Puhumattakaan ajan riittämisestä koulutettävien hoitamisesta ja kokeisiin valmistautumisesta. Isommat kulkevat jo yksin julkisilla. Onneksi on kimpapakyydit ja isovanhemmat, ilman heitä tämä olisi paljon vaikeampaa. Kunpa vielä hallilla olisi paremmat säilytystilat

luisteluvälineille ettei niitä tarvitsisi kuljettaa aina mukana.

Kun luistelijaa tulee autoon ja kotimatka alkaa, tietää parissa sekunnissa mikä on fiilis. Menikö tänään niin kuin piti, tuliko itse mokattua tai mokasiko joku toinen. Tuliko kisa paikka vai suuri pettymys. Videoilta katsotaan vielä onnistumisen tai epäonnistumisen het-

” EVT on tunnettu hyvin järjestetyistä kisoista ja tapahtumista. Nekään eivät synny itsestään.

kiä. Aika on opettanut, että tässä vaiheessa on parasta vain kuunnella eikä kommentoida tai lohduttaa. Sen aika on ehkä myöhemmin kun tunteet ovat hieman tasaantuneet. Meidän vanhempien tulisi nähdä kokonaiskuva eikä mennä tunteisiin mukaan vaan yrittää kannustaa huonollakin hetkellä. Aina se ei ole helppoa. Onneksi fiilis yleensä on hyvä niin ennen kuin jälkeenkin treenien. Yhteiset matkat ovat myös mahdollisuus viettää kahdenkeskistä aikaa tyttären kanssa ja autossa tulee huo- maamatta juteltua vakavammistakin asioista. Kustantamisesta meillä kaikilla on kokemusta. Luistelu ei todellakaan ole niitä edullisimpia harrastuksia. Seuran kuukausimaksun lisäksi

tulee vielä joukkueen laskuttamat kustannukset kisapuvusta, kilpailumatkoista, leireistä, ruokailuista jne. Onneksi joukkue voi hankkia varoja myös erilaisilla talkoilla ja myyntiprojekteilla. Tapoja osallistua varainkeruuseen voi olla monia. Yksi tykkää myydä lakuja, pesuaineita tai vessapapereita, toinen taas osallistuu mielellään talkoihin, joissa pakataan suklaata, lasketaan muttereita tai vaatteita tai pidetään järjestystä juoksukilpailussa. Kolmannella ei ole aikaa osallistua talkoihin tai ei halua tuottaa kannatustuotteita lähipiirilleen vaan mieluummin tukee joukkuetta rahallisesti. Tasapuolisuuden takia, on tärkeää että jokainen osallistuu omalla tavallaan yhteisen potin ker- rymiseen. Pidetään jatkossakin kunnia-asiana hoitaa oma osuutemme.

EVT on tunnettu hyvin järjestetyistä kisoista ja tapahtumista. Nekään eivät synny itsestään. Kisoja tarvitaan jotta luistelijoiden saadaan kilpailu- ja esiintymismahdollisuuksia. Tapahtumat ovat tärkeitä myös varainhankinnan kannalta. Pääsylipputulot ovat merkittävä tu- loerä seuralle. Pienempiä tuottoja tulee mm. myyntipöydistä, grillimakkaroista, ruusuista ja arpajaisista. Mutta kisoja ei voi järjestää ilman mittavaa joukkoa vapaaehtoisia. Osa töitä tehdään etukäteen ja osa itse tapahtumapäivänä. Kisojen johtaja ja kisasihtööri tekevät ison valmistelutyön jo ennen kuin osallistujat ovat tiedossa. Tuomarivastaava kokoaa tuomariston ja kisan teknisen paneelin, yksi suunnittelee





ja tilaa mitalit, toinen suunnittelee viestinnän, kolmas tekee pelastussuunnitelman, neljäs suunnittelee striimauksen ja kaiken kisojen vaatiman tekniikan. Valmistelutyötä riittää useammalle vapaaehtoiselle.

Itse tapahtumapäivänä tarvitaan kymmeniä, usein lähes sata vapaaehtoista. Tarvitaan järjestysmiehiä ja - naisia, liikenteenohjaajia, tulospalvelun, kisatoimiston ja talkookahvilan ihmisiä. Käytävillä tarvitaan koppiemot, kentän laidalle paljettityttöjä, jäänpaikkaajia, aulaan lipunmyyjiä, lipuntarkastajia sekä erilaisten tuotteiden myyjiä. Lisäksi tarvitaan valokuvaajia, videokuvaajia, somettajia, musiikinsoittajia, kuuluttajia muutamia tehtäviä mainitakseni. Osa talkoolaisista voi vain tulla

paikan päälle, osa valmistelee tehtävänsä jo etukäteen kuten vaikkapa musiikinsoittaja, joka järjestää joukkueiden musiikit valmiiksi oikeaan järjestykseen.

Moni tehtävistä sopii kenelle tahansa, eikä mitään ennakkotaitoja tarvita. Erityistaitoja vaativiin tehtäviin puolestaan voi kouluttautua ensin kokeneen konkarin apuna ja vasta seuraavassa vaiheessa ottaa itse enemmän vastuuta.

Talkoot ja vapaaehtoistyöt antavat tekijöilleen paljon. Saat itsekin uusia ystäviä ja opit uusia asioita. Joissakin tehtävissä voit hyödyntää työelämässä opittuja taitoja. Joskus oppi kulkee toiseen suuntaan. Mutta joka tapauksessa pääset toimimaan mukavien ihmisten

ja hommien parissa. Kisojen jatkuvuuden kannalta on elintärkeää että saamme vapaaehtoisia mukaan eri tapahtumiin ja "kasvamaan" yhtä vaativampiin tehtäviin. Ilman teitä ei kilpailuja voida järjestää. Rohkeasti vain mukaan!

// Talkoot ja vapaaehtoistyöt antavat tekijöilleen paljon. Saat itsekin uusia ystäviä ja opit uusia asioita.





Pilates

Pilates on harjoittelumuoto, jossa yhdistyy täydellisesti sekä kehon, että mielen hallinta.

Joseph Pilatesin kehittämä harjoittelumenetelmä sai alkunsa varsinaisesti 1920-luvun New Yorkissa Contrology -nimellä esimerkiksi balettitanseijoiden ja nyrkkeilijöiden keskuudessa. Pilatesta voi kutsua Pilatekseksi vasta kun sen kuusi keskeistä periaatetta toteutuu:

- | | |
|--------------------|------------------|
| ✓ Hallinta | ✓ Hengitys |
| ✓ Keskittyminen | ✓ Tarkkuus |
| ✓ Keskustan käyttö | ✓ Virtaus / Flow |

Näiden periaatteiden sisällyttäminen harjoittelumme niin Pilates-tunneille, kuin jällekin, on suurin tavoitteemme. Taitoluistelijoiille Pilates on ihanteellinen oheisharjoittelu. Harjoittelussa kehitetään esimerkiksi notkeutta, syvien lihasten tukea ja keskittymistä, joita kaikkia tarvitaan jääharjoittelun eri osa-alueilla (hypyissä, pirueteissa, askeleissa, ohjelmasa jne.).

Pilatesin vahvistamat syvät tukilihakset ovat taitoluistelijalle äärimmäisen tärkeässä roolissa loukkaantumisten ennaltaehkäisyssä. Vahvat syvät lihakset tukevat luita ja niveliä ja estävät virheasentoja sekä -liikkeitä. Taitoluistelu vaatii lajina todella paljon urheilijan kropalta, koska treenit koostuvat pitkälti tä-

rähdyksistä, kierroista ja väistämättä myös kaatumisista. Pilates on täydellinen vastapaino tällaiselle harjoittelulle ja rasitukselle.

Saamme Pilates-tunneista halutessamme rankempia tai lempeämpiä, riippuen kisakalenterista, palautumisesta ja energiatasoista, ja hyödynnämme tunneillamme erilaisia välineitä (ei korona-aikana tosin), kuten palloja, kuminauhoja ja rullia. Tunneilla teemme luistelijoiden kanssa harjoitteet tarkasti, keskittyneesti ja varioiden yksilöiden tarpeiden mukaan.

■ Emma Niemi



Hallinnon monitoimiosajaat

EVT hallinnossa työskentelevät toiminnanjohtaja Heli Backman ja osa-aikainen seurakoordinaattori Millis Sommarberg.

Heli hoitaa henkilöstöhallinnon ja taloushallinnon asioita sekä seuran päivittäiseen johtamiseen liittyviä asioita yhteistyössä seuran hallituksen ja vapaaehtoisten kanssa. Talouspuolella budjetin teko, sen toteutumisen seuranta, laskujen maksut, kirjanpito ja yhteistyö tilitoimiston kanssa vievät oman aikansa. Heli pitää myös suhteita yllä esimerkiksi Vantaan kaupungin työntekijöihin ja muihin vantaalaisiin jääurheiluseuroihin. Toiminnanjohtaja valmistelee materiaaleja seuran hallitukselle sekä vetää sovittuja kehityshankkeita ja projekteja. Myös viestintä on Helin vastuulla. Saamme kaikki MyClubin kautta säännöllisesti tietoa seuran asioista.

Millis aloitti syksyllä osa-aikaisena seurakoordinaattorina ja hän huolehtii luistelijapalveluista. Käytännössä se tarkoittaa että eli kuukausilaskut lähtevät ajallaan ja myös testit, leirit ja kilpailut laskutetaan osallistujilta pelisääntöjen mukaisesti. Pari kertaa kauden aikana työtä tehdään luistelukoulun ilmoittautumisten ja laskutusten parissa. Millis myös huolehtii, että meillä on tarvittavat jäät ja muut tilat käytössämme. Milliksen ylläpitämä Asion harjoituskalenteri on varmasti kaikille tuttu ja turvallinen aikataulujen pelastaja.

Molemmat voi tavata Myyrmäen jäähallin yläkerran toimistotiloista seuran nettisivuilla ilmoitettuna aikoina ja etänä heidät tavoittaa seuraavasti:

Heli Backman

0503103292

heli.backman@evtluistelijat.fi

Millis Sommarberg

0400196753

millis.sommaberg@evtluistelijat.fi



Aktia



EVT seuratuotteita

EVT:n seuratuotteita voi ostaa Team Placen EVT verkkokaupasta ja Karren EVT verkkokaupan kautta.

Team Place kautta voi tilata esimerkiksi mustan STREAM topin STEPS-painatuksella, leggingssejä, pitkähihaisia SLEEK -paitoja EVT painatuksella, harkkalaukun ja GLOW POLAR takin mustana tai valkoisena.

Karren verkkokaupan kautta saat EVT:n sinisen toppatakin, tai fleecen. Myös joukkumerkit, pukupussi ja EVT vetolaukku tulevat tätä kautta.

Tarkempi listaus myynnissä olevista tuotteista

löytyy EVT:n verkkosivuilta ja verkkokaupoista.

evt.sporttisaitti.com/varusteet-ja-tuotteet/



Sivulta löytyy myös linkit verkkokauppoihin. Tuotteet maksetaan tilauksen yhteydessä ja ne toimitetaan valitsemallasi tavalla. Myös nouto ja kimpptilaukset ovat mahdollisia.

Aktiivinen
leirikoulu
Kisakalliossa



KATSO VIDEO

Itseilmaisun mahdollistava musiikki

– taitoluistelijan tärkein valinta

Usein saatetaan ajatella, että tekninen puoli on luistelussa se kaikista tärkein. Uskotaan, että lennokkaat hyppy ja vinhaa vauhtia pyörivät piruetit muodostavat riittävän kokonaisuuden.

Mutta: luistelu on muutakin kuin hyppyjen paukuttamista! Musiikki on ihan yhtä välttämättömän osa kokonaisuutta kuin tekninen osaaminen, joskus jopa tärkeämpi. Musiikin avulla luistelijä ilmaisee itseään ja tuo esille taiteellisen puolensa. Siksi onkin tärkeää, että oman ohjelman musiikki on luistelijalle mieluinen. Musiikin täytyy tuntua omalta, ja luistelun pitäisi tuntua luontevalta valittuun musiikkiin.

Kun etsii teemaa kahteen eri ohjelmaan, kannattaa valita erityyppiset musiikit. Silloin tuomarit näkevät kaksi ihan erilaista versiota sinusta. Minulle itselleni oikean musiikin löytäminen on aina kauhean työn takana. Pysin valitsemaan musiikin, joka erottuisi massasta. Haluan vapaaohjelmani olevan lähempänä omaa persoonaani kuin lyhytohjelman, koska vapaaohjelmassa on enemmän aikaa koreografisille liikkeille. Pidän eniten hitaasta ja tunteikkaasta musiikista, johon on helppo tehdä

pitkiä ja viimeisteltäviä ojennuksia. Tämän kauden vapaaohjelmakappaleeni on Billie Eilishin ja Khalidin ”Lovely”.

Molemmat ohjelmat eivät kuitenkaan voi olla rauhallisia.

Se oli niin erilaista kuin mitä olin aikaisemmin tehnyt. Annoin tangoille kuitenkin mahdollisuuden. Nyt rakastan Oblivionia, vaikka siinä onkin omat haasteensa. Myönnän silti, että pidän tämänhetkisestä vapaaohjelmastani enemmän kuin tango-lyhkäristäni, ja se näkyy myös tuomaripisteissä.

Teknisen ja taiteellisen puolen yhdistyessä sopivasti syntyy vahva ja vakuuttava kokonaisuus. Musiikin tulkintaa ja siihen eläytymistä voi työstää esimerkiksi kotona peilin edessä harjoittelemalla yksittäisiä käsiliikkeitä, ojennuksia ja ilmeitä. Ohjelman harjoittelu on kuivalla on myös hyvä tapa kehittää sitä. Luistelu ei saisi olla väkinäistä ja teeskenneltyä, vaan sen pitäisi olla vaivatonta ja rentoa. Luistele vapautuneesti ja ole oma itsesi, älä himmaile. Ja mikä tärkeintä: nauti!

Saara Marttila

SM-Novii, 14 v.

Yksinluistelun T5&T6-ryhmä

Uudenlaisen musiikkityypin kokeileminen voi olla jännittävää ja vähän ahdistavaakin, mutta kun sille antaa mahdollisuuden, siitä voikin muodostua mieluisa uusi tyyli. Tälle kaudelle valitsin lyhytohjelmani teemaksi Astor Piazzollan kappaleen ”Oblivion”. Aluksi tangon valitseminen tuntui mahdottomalta ajatukselta.



HYVÄSSÄ SEURASSA ON ILO HARRASTAA



Oli pimeä tammikuinen iltapäivä vuonna 2019 eli kohta kaksi vuotta sitten, kun astelimme koko perhe hieman jännittyneinä Myyrmäen M2-hallin ovelle. Silloin ekaluokkalainen tyttäreemme oli tulossa kokeilemaan luistelua T1-ryhmässä. EVT:n hyvä maine oli kiirinyt korviimme muutamaa kuukautta aiemmin. Olimme vastikään muuttaneet naapurikunnasta Vantaalle, mikä sai meidät viimeistään pohtimaan seuran vaihtoa.

Uuteen seuraan tulo ei kuitenkaan ollut lähipuutojuttu, vaan edessä oli kokeilukerta Sirkan ja Hannan hoteissa. Oli mahtavaa nähdä, miten pienen tytön katse oli nautiintunut jäällä valmentajiin heidän jakaessa ohjeitaan, ja miten keskittyneesti hän yritti parhaansa myös niissä asioissa, joita hän ei ollut koskaan aiemmin edes kokeillut.

Kun kutsu T1-ryhmään tuli, tuo keskittynyt katse muuttui silkaksi iloksi. Otimme paikan vastaan onnellisina tyttäreemme riemusta.

Treenitahti on seuran vaihduttua muutunut niin määrällisesti kuin laadullisestikin. Tyttö nauttii harrastuksestaan ja lähtee jokaiseen treeniin hymyssä suin: kahdeksan kertaa kymmenestä jopa aamujäille, vaikka miten nukuttaisi!

T1&T2 -ryhmässä on hyvä henki, mikä on tärkeä asia lajin parissa kasvamisessa. Vanhemman näkökulmasta yksi parhaita asioita on myös kyytiringin löytyminen. Treeniarki on jouhevampaa, kun ajoja voi jakaa muiden



perheiden kesken sujuvasti. Kimppakyydit ovatkin arjen pelastus.

Tämä kirje on siis kiitos hyvästä työstä valmentajille ja hyvästä menosta koko T1&T2-ryhmälle! Lisäksi tämä on tsemppitervehdys meille kaikille luistelijoiden vanhemmille: hyvin me vedetään! On ilo olla osa EVT:n toimintaa!

Pikkuluistelijan äiti
Hanna Kinnunen

Kuvat: **Jari Marttila**



Yksinluistelu

Etelä-Vantaan Taitoluistelijat tarjoaa korkeatasoisia ja monipuolisia kilpailu- ja harrastusmahdollisuuksia eritasoisille ja kaikenikäisille luisteliijoille. Yksinluistelussa toimii kolme kaksitasoista kilparyhmää, kehitysryhmä sekä harrastajille tarkoitettu alueluistelijaryhmä, jossa on mahdollisuus myös kilpailla.

Valmennuksesta vastaa kova tiimi alansa osaajia 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!



Yksinluistelun salaisuuksia

Teksti: **Sirkka Kaipio**
Kuvat: **Jari Marttila**

Yksinluistelijan ominaisuudet

Yksinluistelijan polku alkaa alle kouluikäisenä. Fyysisiltä ominaisuuksiltaan hän on usein pienikokoinen ja kevytrakenteinen. Toisaalta hänellä on hyvä lihasrakenne. Hän on reaktiivinen, ketterä ja nopea - kuin koko ajan liikettä ja uusia tehtäviä kaipaava herhiläinen.

Henkisiltä ominaisuuksiltaan yksinluistelija on tarkka, huolellinen ja innostunut tehtävistä. Hän kykenee vastaanottamaan ohjeita sekä muuttamaan tekemistään ohjeiden mukaisesti. Hänellä on halu yrittää aina uudestaan, onnistua ja oppia. Hän on innokas seuraamaan lajia, haluaa tulla suureksi tähdeksi kuten idolinsa. Hän on äärimmäisen kunnianhimoinen eikä kaihda kovaa harjoittelua, vaan nauttii itsensä haastamisesta uudelleen ja uudelleen. Teknisesti vaikeassa lajissa hän sietää kolhuja eikä anna niiden lannistaa.

Yksinluistelija selviytyy erilaisista tilanteista niin harjoituksissa kuin muuallakin elämässään. Itsenäinen urheilija kykenee vastuunottoon eikä kaihda jännittäviä tilanteita - pitää hänen olla kilpailutilanteessa esillä yksin ja kyetä näyttämään lyhyessä ajassa parhaan taitonsa.

Tekniset taidot eri ikäkausilla

Teknisten taitojen oppiminen etenee lapsen fyysisen ja henkisen kehityskaaren mukaisesti. Henkinen kypsyminen vaikuttaa olennaisesti niihin ahaa-elämyksiin, joiden kautta oppimista tapahtuu. Kyky keskittyä, ottaa oppia vastaan ja soveltaa sitä kehittyvät yksilöllisesti.

Yksinluistelijan polkua viitoittavat Suomen Taitoluisteluliiton määrittelemät ikäsarjojen vaatimukset. Tintit-sarjan luistelija on alle 9-vuotias, ja siitä kilpailullinen tie avautuu mikäli riittävä määrä taitoja on opittu. Tinteissä tulisi hallita akselia lukuun ottamatta kaikki yksöishyppyt sekä kaksi piruettia, joissa pyörittään vähintään kaksi kierrosta asennossaan. Minit, Silmut ja Debytantit -sarjoissa vaikeus-

taso nousee nopealla tempolla. Debytantti on alle 14-vuotias, ja vaatimuksissa on jo kuusi erilaista hyppyelementtiä, kahden tai kolmen kaksoishyppyn yhdistelmät sekä monimuotoiset piruetit. Osalla ikäryhmän luistelijoista on myös kaksoisakseli repertuaarissaan. Aikaa tinnitvaiheesta tähän pisteeseen on kulunut noin viisi vuotta.

Juniorit ja Seniorit -sarjoihin on määritelty alaikärajat. Junioreissa urheilijan tulee olla kilpailukauden alussa täyttänyt 13 vuotta ja vastaavasti senioreissa alaikäraja on 15 vuotta. Jokaisessa sarjassa on taitovaatimusten lisäksi tietty yläikäraja. Lajiliitto on määritellyt kullekin sarjalle myös eritasoiset rinnakkaissarjat: SM-sarjojen rinnalla Noviseissa, Junioreissa ja Senioreissa voi kilpailla kansallisella- tai alue-tasolla. Näin jokaiselle löytyy etenemismahdollisuuksia innon ja taitotason mukaisesti. Kaikkien ei tarvitse yltää kolmoishyppyihin!



Yksinluistelun taitotestit

Yksinluistelijan tietä ohjaavat ikärajojen lisäksi lajiliiton määrittelemät taitotestit, jotka koostuvat perus- ja elementtitestiosuudesta. Perustesteissa arvioidaan luistelijan perusluistelukykyä, asentojen hallintaa sekä kaarten ja käännösten osaamistasoa. Elementtitestit koostuvat hyppyistä ja pirueteista. Jokaiseen kilpasarjaan silmuista lähtien vaaditaan tietty

testitaso, joka yhdessä ikärajojen kanssa määrittelee kullekin luistelijalle oikean sarjan.

On selvää, että lapsen tai nuoren etu on kilpailla tasolla, jolla hän voi tasavertaisesti ottaa mittaa kavereistaan osaamillaan taidoilla. On henkisesti vahvistavaa tuntea osaavansa ja joskus jopa saada kokea menestystä. Jokainen osaamiskokemus ja hyväksyntä osoittava arviointi auttaa kasvamaan vahvaksi.

Kaikkien ei tarvitse nousta mestareiksi, eikä edes kilpailla. Laji tarjoaa sopivia haasteita aivan kaikille. Valmentajan näkökulmasta parhaita ovat aina yksilöllisen oppimisen hetket: saavutettu tempu riippumatta sen vaikeudesta. Oppimisen nälkä vie eteenpäin. Itsensä haastaminen aina vain monimuotoisempiin tehtäviin polttelee ja into harjoitteluun kasvaa. Harjoittelulla on valtavan suuri merkitys ja sen sisältö ja kiehtovuus ovat lajissa parasta.

Taidon kehittäminen

Taitojen kehittämiseen tarvitaan ammattimaista valmennusta. Valmentajan tulee tietää mitä ja miten kullakin ikätasolla on realistista osata ja oppia sekä kuinka tiettyä taitoa ja tekniikkaa rakennetaan. Taidon opettamista voisi kuvailla näin: jokainen uusi opittava yksityiskohta tekniikassa on kuin muuraisi tiilen toisensa päälle. Kun tiili on oikein ja tukevasti paikallaan, sen päälle voi asettaa seuraavan. Oikein asetettuna syntyy hieno rakennelma. Jos tiilen muuraa väärin tai huolimattomasti tai jopa jättää väliin, koko muuri sortuu.

Valmentajan tehtävänä on jatkuvasti tarkkailla luistelijaa, havainnoida tämän kehittymistä ja sen perusteella suunnitella seuraavaa vaihetta. Hyvä valmentaja huomioi yksilöllisen kehityksen ja tukee mahdollisuutta edetä luistelijan oman oppimiskaaren mukaisesti. Valmentaja tuntee opetettavan asian ja on perehtynyt oikeaan tekniikkaan, jonka mukaisesti taitoa on hyvä viedä eteenpäin. Jokaisella valmentajalla on tähän omat nikkinsä, jotka karttavat kokemuksen myötä.



Oppimista ei kuitenkaan voi hoputtaa. Etenemisen vauhti on yksilöllistä. Valmentajan taituruutta on luotsata jokaista lasta eteenpäin vertaamatta hänen taitotasoaan harjoittelukaveriin, tai tukea yksilöllistä kehitystä vaikka lapsen ominaisuudet eivät olisi-kaan ”tähtiainesta”. Tässä asiassa suomalaiset valmentajat ovat neroja. Eteemme asettuvat lapset ja nuoret tulevat lajiimme pariin kiinnostuksesta jäällä liikkumiseen. Heitä ei valikoida fyysisten ominaisuuksien tai perimän perusteella tai luokitella henkisten ominaisuuksien mukaan. Kaikki saavat tasavertaisen mahdollisuuden oppimiseen. Hyvässä toimintaympäristössä tarjotaan mahdollisuus lajissa etenemiseen eri tavoin ilman, että lajia tarvitsee jättää muutoin kuin omasta päätöksestä. EVT tarjoaa kattavat mahdollisuudet hienon lajin harrastamiseen monin tavoin.

Taidon kehittyminen

Jokaisen luistelijan taidot kehittyvät hyvässä valmennuksessa ja sopivassa ryhmässä, mutta mihin luistelijan polku lopulta johtaa, on aina arvoitus. Toiset oppivat enemmän kuin toiset. Osaaminen voi olla erilaista ja johtaa eri suuntiin. Joskus oppiminen hidastuu, vaikeutuu tai jopa katkeaa.

Taidon tai tekniikan kehityksen polulla huipulle kiipeävät ainutlaatuisin ominaisuuksin varustetut nuoret. Mutta yhtälailla erityislahjakkaalle nuorelle voi pistää kampoihin urheilija, joka sinnittelee läpi hankaluuksien yrittäen aina vain uudelleen antamatta tuumaakaan periksi. Onkin todettu, että lahjakas luistelijalla on samalla viivalla sitkeän harjoittelijan kanssa. Lahjakas ei välttämättä aina viitsi; kun oppii nopeasti, ei tarvitse puurtaa. Silloin ahkera harjoittelija puskee rinnalle ja voi painella ohi.

Olipa lapsi tai nuori sitten lahjakas tai puurtaja, kaikki oppivat. Ei kuitenkaan ole olemassa sellaista kristallipalloa, jonka avulla voisi ennustaa mihin tie lopulta vie. Olosuhteet, mahdollisuudet, valmennus ja elämä itsessään on osa tietä, jota taitoluistelijalla kulkee. Kaikki tien varrella olevat mutkat ja kumppareet sekä vastaantulevat tapahtumat vaikuttavat yksilön kehityskaareen.

Erilaisten lasten kanssa työskenteleminen

Yksinluistelussa valmentaja kohtaa lapsia ja nuoria, joita ei voi laittaa samaan muottiin. Erilaiset taustat, lähtökohdat, kiinnostuksen kohteet ja ikä vaihtelevat suuresti jopa saman ryhmän sisällä. Luistelijalla ei tarvitse olla samanlaiset tavoitteet, mutta valmentajaa ohjaa vain yksi tavoite: taidon opettaminen ja jokaisen vieminen eteenpäin. Se mikä sopii yhdelle, ei välttämättä tuota hedelmää toisen

kanssa. Joku tarvitsee lyhyen ohjeen, toinen taas haluaa kertomuksen. Yksi ei siedä napakkaa kommentointia, toinen tarvitsee vahvaa tuuppimista ja kolmannesta on kiva himmailla rauhallisesti.

Valmentajan onkin hyvä tutustua opetettaviinsa ja nähdä erilaisuus positiivisesti. On toki selvää, että harjoittelu on määrätietoista ja tekniikan kanssa on edettävä tarmokkaasti. Se ei kuitenkaan tarkoita yksilöllisyyden unohtamista ryhmässä. Palautteen antaminen yksilön arvomaailman mukaisesti on hyvää valmentamista. Kiinnostuneisuus lapsesta, yksilöllisyyden huomioiminen ja inhimillisuus tuo lapsen lähelle. Hyvä sidos valmentajan ja urheilijan välillä rakentaa luottamussuhteen, joka tuo harjoitustilanteisiin turvallisuuden tunteen.

Jokainen valmennettava on oikeutettu palautteeseen. Palautteen on oltava oikeudenmukaista ja palveltava tavoiteltavaa tulosta. Palautteen tulee olla yhtälailla rakentavaa mutta myös realistista. Palaute voi olla negatiivista mutta lisäksi tulee löytää ne ohjeet, joilla päädytään plussan puolelle, latistamatta tai alentamatta. Lapset yrittävät parastaan joka kerta. He haluavat olla ykkösiä niin vanhempiensa edessä kuin jäällä valmentajien silmien alla. Jo se itsessään on kannustavan palautteen paikka.

Lasten kielellisen ymmärtämisen taso vaihtelee. Valmentaja ei voi tuodittautua siihen, että oppiminen etenee vain sanallisen ohjeituksen myötä. Näyttö, tavalla tai toisella höystettyä tarkasti mietityin ohjein, tuo hyvän tuloksen. Tekniikan opettamisessa mielikuvat vievät oppimisen toiselle tasolle. Puiseva ohjeiden tykittäminen harvoin kannattaa. Mitä pienempi lapsi on, sitä enemmän tulee olla liikettä ja vähemmän puhetta. Ja mitä vanhempi valmentaja on, liikettä on luonnollisesti vähemmän mutta sanailu tarkempaa ja kokemuksella höystettyä.

Ja vaikka ei enää kykenisi näyttämään, on aina yksi asia johon valmentaja kykenee. Se on esimerkin näyttäminen omalla toiminnallaan ja arvoillaan siten, että toimintaympäristö tukee nuorten hyvää kasvua. Kaikista ei tule huipputason yksinluistelijoita tai kilpailijoita. Heistä tulee kuitenkin hyvän kasvuympäristön ja turvallisen polun kulkeneita ihmisiä. Heille on muodostunut niin kyky ottaa vastaan vaikeuksia kuin iloita onnistumisista. He ovat määrätietoisia, ahkeria ja tuntevat itsensä.

Ja kun kaikki tämä menee hyvin, muistot säilyvät osana elämän matkaa. Ja valmentajasta tulee ikuinen ystävä.

Ystävänne, **Sirkka**

YKSINLUISTELUVALMENTAJAT



Ella Ikonen

Elin eli "Ella" Ikonen on toiminut päätoimisena valmentajana 10 vuoden ajan ja tehnyt valmennustyötä kaikkiaan noin 15 vuotta. Koulutukseltaan iloinen ja energinen Ella on liikuntaneuvoja, personal trainer ja 2. tason taitoluistelvalmentaja. Ella on osallistunut aktiivisesti Suomen Taitoluisteluliiton täydennyskoulutuksiin. Hän toimii kilpailuissa teknisenä asiantuntijana sekä koreografina. Ella onkin todellinen lajiasiantuntija!

Ellalla on kolme pientä lasta, ja hän nauttii erityisesti pienten lasten kanssa työskentelystä. Siinä pääsee parhaalla mahdollisella tavalla vaikuttamaan nuoren luistelijan perustaitoihin, tulos näkyy nopeasti ja työ on palkitsevaa. Nuorten ja nuorten aikuisten kanssa työskentely tuo vastapainoa lasten kanssa työskentelyyn. Eri ikäisten kanssa työskenneltäessä valmentajalta vaaditaan erilaisia vahvuuksia kuten hyvää virhesilmää, yksityiskohtien tarkkaa hiontaa ja erinomaista kommunikointikykyä.

Ellan tavoitteena on toimia joskus päävalmentajana ja päästä vaikuttamaan luistelijan polkuun pienestä luistelijanalusta aina edustusluistelijaksi asti. Tällä hetkellä Ella toimii Timantti Steps YL:n ja T1&2-ryhmien vastuuvälmentäjä. Ellan motto: Vaativasti mutta ei vakavasti!



Hanna Kaipio

Moniosaaja Hanna Kaipio on toiminut päätoimisena yksinluistelun valmentajana 10 vuoden ajan eri valmennustiimeissä. Lisäksi Hanna on toiminut luistelukoulujen ja kehitysryhmien valmentajana noin 20 vuotta. Tällä hetkellä Hanna on T3&4-ryhmän ja EVT:n luistelukoulun vastuuvälmentäjä sekä Tähdet-ryhmän valmentaja. Hannalla on 1. ja 2. tason valmentajakoulutus sekä luistelukouluohjaajan koulutus. Hän on osallistunut aktiivisesti Suomen Taitoluisteluliiton täydennyskoulutuksiin. Hanna on myös liiketalouden tradenomi.

Hanna nauttii työn tuomista haasteista suhtautuen niihin positiivisesti ja innokkaasti. Iloinen mieli näkyy hänen harjoituksissaan iästä

tai taitotasosta riippumatta. Työ tuo tulosta ja luistelijat edistyvät. Tarkasti ja huolella Hanna paneutuu niin tekniikan hiomiseen kuin urheilijoihin nuorina ihmisinä auttaen heitä eteenpäin elämän tiellä. Hannan tavoitteena on samanaikaisesti mahdollistaa jokapäiväisessä harjoittelussa onnistumisen kokemuksia ja ohjata nuoria kohti tavoitteellista kilpailu-uraa. Hän haluaa kehittyä valmentajana mahdollisimman päteväksi ja hyväksi.

Hannan motto: Ilon kautta onnistumiseen.



Emma Niemi

Emma on yksinluistelutiimin nuorin valmentaja-ohjaaja. Alunperin Emma tuli seuraan Somatic Studion koulutuksen jälkeen vetämään kehonhuoltotreenejä yksinluistelijaille. Kun jälle tarvittiin lisää valmentajia, Emma sai mahdollisuuden tulla osaksi myös jäätyöskentelytiimiä. Emman vastuulle annettiin T7-ryhmä.

Entisenä maajoukkueen luistelijana ensin yksinluistelussa ja myöhemmin jäätanssissa Emma hallitsee niin yksilötekniikan kuin askeleetkin. Hyvä ote opettamiseen ja tarkka tieto opetettavista asioista on poikunut hyviä tuloksia ja tarjonnut nuorelle valmentajalle uusia mahdollisuuksia. Emmalta luonnistuu niin kilpaohjelmien koreografian teko kuin kaikkien yksinluisteluryhmien tuntien veto tai vaikkapa muodostelmaryhmien yksilötekniikantuntien pitäminen. Emma on urapolkunsa alussa oleva vastuullinen nuori valmentaja, ja hänelle on ilo antaa monimuotoisia tehtäviä EVT:n toimintakentässä.



Sirkka Kaipio

Valmentajakaartin vanhin ja kokenein konkari on 45 vuotta valmennustyötä tehnyt Sirkka Kaipio, joka toimii EVT:n yksinluistelun päävalmentajana ja oman tiiminsä "esinaisena". Sirkka on työskennellyt eritasoisten ja -ikäisten lasten kanssa läpi työuransa. Sirkalla on kokemusta, näkemystä, tietoa ja taitoa laaja-alaisesti. Sirkka jakaa osaamistaan mielellään nuoremmille, jotka jatkavat hänen jalan-

jäljissään omalla urallaan.

Sirkan urapolkuun kuuluvat myös lukuisat luottamustehtävät niin järjestö- kuin liittotasollakin. Hän on toiminut maajoukkueen valmentajana sekä Mäkelänrinteen Urheilulukion lajivalmentajana, minkä lisäksi tutuksi on tullut intohimoinen työ taitoluistelulähetysten selostajana ja kommentaattorina Eurosport-kanavalla. Sirkka on toiminut myös lajikouluttajana. Erilaiset produktiot ja haasteet hän on aina kokenut antoisina. Erityisen palkitsevaa on ollut nähdä oman työn tulos, saavuttaa tavoite yhdessä urheilijan kanssa perheen tuella.

Yhdessä valutetut hikipisarot ovat poikineet roppakaupalla mestaruuksia ja kunniaa suomalaisessa taitoluisteluhistoriassa. Siitä yhtenä tunnustuksena hänelle myönnettiin opetusministeriön urheilun ja liikuntakulttuurin ansiomitali kultaisin ristein vuonna 2015.

Sirkan tavoitteena on jakaa tietoa, antaa urheilijalle vaikuttamisen mahdollisuus ja rakentaa yhdessä tie niin pitkälle kuin se kantaa. Hän haluaa tehdä sen tiukan tavoitteellisesti iloa, huumoria ja kannustusta unohtamatta.

Sirkan motto:

Jokainen yritys on uusi mahdollisuus!



Marja Valajärvi

Marja "Mankka" Valajärvi tuli osaksi EVT:n valmennustiimiä kaudella 2020-2021. Ellan hoitovapaan aikana Mankka on vastannut yksinluistelun kilparyhmien valmennuksesta yhdessä muun tiimin kanssa. Mankka toimii myös muodostelmaluistelun yksilötaitovalmentajana. Mankka on toiminut noin 26 vuotta valmentajana ja lajiasiantuntijana. Hänellä on pätevyys toimia kilpailuissa teknisenä asiantuntijana sekä arvioitsijana taitoluisteluliiton perus- ja elementtitesteissä. Mankka on STLL:n kouluttaja ja vastaa osaltaan tulevien nuorten valmentajien teknisen osaamisen kehittämisestä. Lisäksi hänellä on personal trainerin koulutus.

Mankka on iloinen ja positiivinen valmentaja, joka jaksaa kannustaa kaikkia luistelijaita tasosta riippumatta. Mankan motto: Jokainen kehittyä omalla aikajanaan ja ahkeralla työllä voit saavuttaa vaikka mitä!

T5 ja T6



T5&6-ryhmä on yksinluistelun korkein ja vaativin ryhmä, jossa luistele-
vat lajiin vahvasti sitoutuneet nuoret aina noviisi-ikäisistä senioriluisteli-
joihin. Ryhmäläisten tavoitteena on hallita kaksoisaksel ja kolmois-
hyppyjä. Ryhmäläiset kilpailevat joko SM-sarjoissa tai tavoittelevat
kansallisten sarjojen kärkeä. Luistelijat valitaan ryhmään taitotason ja
testisuoritusten mukaan tavoitteellisuus ja sitoutuneisuus huomioi-
den. Valintaan vaikuttaa olennaisesti vapautuvien paikkojen määrä, ja
ryhmää täydennetään taitoperustein.

Ryhmän luistelijat harjoittelevat oman vuosi- ja viikkosuunnitelman
mukaisesti siten, että harjoittelun kovuusaste rytmittyy eri tavoin eri
viikkoina. Rytmityksessä huomioidaan kunkin luistelijan kilpailulliset
tavoitteet ja kilpailuajataulu. Ryhmädynamiikka on avainasemassa
jokaisella harjoitustunnilla: hyvä tsemppi, kannustus ja itsensä likoon
laittaminen ovat T5&T6-ryhmän luistelijan tunnusmerkit.

Ryhmä harjoittelee jäällä 6-9 kertaa viikossa. Jään ulkopuoliseen harjoitte-
luun kuuluvat lajiharjoitteet, tanssi, punttisalitreeni sekä kehonhuolto.

Faktat 2020-2021

Luistelijoina: 7+9

Vastuuvallmentaja: Sirkka Kaipio

Valmentajat: Sirkka Kaipio, Hanna Kaipio,
Ella Ikonen

Ryhmän luistelijat	syntymävuosi
SM-Seniorit	
Galay Roman	1998
Ounasvuori Oona	1998
Peltonen Emmi	1999
Seniorit	
Jaulimo Joanne	2000
Kahanpää Maria	2000
Nordenswan Ellen	2000
Juniorit	
Aalto Jenni	2003
Kesker Juuli	2003
Koukonen Nea	2002
Mettälä Janette	2004
Ylitolva Sanni	2005
SM-Noviiit	
Hannula Meri-Vuokko	2007
Marttila Saara	2006
Vilos Olivia	2006
Wächter Cecilia	2005
Noviiit	
Tsupari Venla	2005





Galay Roman
SM-Seniorit



Ounasvuori Oona
SM-Seniorit



Peltonen Emmi
SM-Seniorit



Jaulimo Joanne
Seniorit



Kahanpää Maria
Seniorit



Nordenswan Ellen
Seniorit



Aalto Jenni
Juniorit



Kesker Juuli
Juniorit



Koukonen Nea
Juniorit



Mettälä Janette
Juniorit



Ylitolva Sanni
Juniorit



Hannula Meri-Vuokko
SM-Nowiisit



Marttila Saara
SM-Nowiisit



Vilos Olivia
SM-Nowiisit



Wächter Cecilia
SM-Nowiisit



Tsupari Venla
Nowiisit

T3 ja T4



T3&T4-ryhmään edetään taitojen ja kilpailukokemuksen karttuessa. Ryhmän nuorimmat luistelijat ovat 9 ja vanhimmat 17-vuotiaita. He kilpailevat B ja A-silmuissa, Debytanteissa, Noviiseissa sekä Aluejunioreissa. Jokainen nuori harjoittelee ahkerasti ja tavoitteellisesti itseään kehittäen ja taitojaan kartuttaen. Kilpailukaudella harjoittelu painottuu ohjelmien ja niiden sisältämien elementtien työstöön. Kilpailutaukojen aikana harjoitellaan uusia elementtejä ja kartutetaan taitopankkia. Tavoitteena on tähdätä puhtaisiin kaksoishyppyihin sekä niiden yhdistelmiin ja kohti vaikeaa kaksoisakselia sekä kolmoishyppyjä. Myös piruettien laatuun ja askeltekniikan laajaan osaamiseen panostetaan.

Ryhmä harjoittelee jäällä 6-8 kertaa viikossa. Jään ulkopuoliseen harjoitteluun kuuluvat lajiharjoitteet, tanssi, punttisalitreeni sekä kehonhuolto.

Faktat 2020-2021

Luistelijoin: 16

Vastuuvallmentaja: Hanna Kaipio

Ryhmän luistelijat	syntymävuosi
Debytantit	
Luoma Olivia	2008
Tahvanainen Siiri	2008
Noviisit	
Hakala Nella	2007
Kostermä Miika	2006
Könönen Olivia	2008
Loman Jenna	2008
Mannermaa Nelli	2008
Manninen Maisa	2008
Syvöja Alisa	2008
Zare Donya	2005
A-Silmut	
Fäldt Ellen	2011
Juntunen Lili	2010
Kostermä Minja	2009
Merta Alissa	2009
B-silmut	
Laakso Carretero Elisa	2009
Nikkanen Veera	2010
Aluejuniorit	
Mallander Sinna	2005
Ollikainen Pinja	2003
Pakarinen Anni-Maria	2005



Hakala Nella
Noviisit



Kostermä Miika
Noviisit



Könönen Olivia
Noviisit



Luoma Olivia
Debytantit



Mallander Sinna
Aluejuniorit



Mannermaa Nelli
Noviisit



Manninen Maisa
Noviisi



Ollikainen Pinja
Aluejuniorit



Pakarinen Anni-Maria
Aluejuniorit



Syväoja Alisa
Noviisit



Tahvanainen Siiri
Debytantit



Zare Donya
Noviisit



Fäldt Ellen
A-silmut



Juntunen Lili
A-silmut



Kostermä Minja
A-silmut



Laakso Carretero Elisa
B-silmut



Loman Jenna
Noviisit



Merta Alissa
A-silmut



Nikkanen Veera
B-silmut

T1 ja T2



Seuran nuorimmat kilpailutaivaltaan aloittelevat yksinluistelijat harjoittelevat treeniryhmissä T1 ja T2. T1-ryhmän luistelijat kilpailevat taitotasonsa mukaisesti Pikkutintit, Tintit tai Minit -sarjoissa. Harjoittelun tavoitteena on oppia yksöishyppy sekä yksöisaksel ja pirueteista kaikki peruspiruetit, yhden jalan yhdistelmäpiruetti sekä rotaatiopiruetti. Tavoitteena on läpäistä ykköstason perus- ja elementtitestit. T2-ryhmän luistelijat kilpailevat Minit-, Aluesilmut- tai B-Silmut -sarjoissa. Ryhmän luistelijat osaavat yksöisakselin ja tavoitteena on oppia 1-3 kaksoishyppyä ja saada valmiudet kakkostason perus- ja elementtitesteihin. Teknisten taitojen opetteluun lisäksi nuoret luistelijat harjoittelevat ahkerasti omia kisaohjelmiaan, mikä onkin heille erityisen mieluista puuhaa.

Ryhmä harjoittelee jäällä kuudesti viikossa. Oheisharjoituksia on myös kuusi ja ne sisältävät lajoheisia, kehonhuoltoa, lihaskuntoa, balettia ja tanssia. Ryhmässä harjoitellaan 2-4 vuotta.

Faktat 2020-2021

Luistelijoihin: 20

Valmentajat: Ella Ikonen

Ryhmän luistelijat	syntymävuosi
Pikkutintit	
Haapanen Tarina	2014
Martikainen Elsi	2013
Simola Stella	2014
Tintit	
Hentilä Linda	2012
Ikonen Nella	2012
Kinnunen Fanni	2012
Kolmonen Alisa	2012
Minit	
Baranova Elena	2011
Marjakoski Elsa	2011
Pekkarinen Hilda	2011
Pönniö Vilma	2011
Taanonen Isla	2011
Tervonen Enni	2011
Vesto Anna	2011
Zare Darya	2011
B-silmut	
Hyryläinen Malvina	2010
Höglund Malla	2010
Isotalo Aida	2010
Aluesilmut	
Nieminen Matleena	2010



Hyryläinen Malviina
B-silmut



Höglund Malla
B-silmut



Isotalo Aida
B-silmut



Kinnunen Fanni
Tintit



Marjakoski Elsa
Minit



Nieminen Matleena
Aluesilmut



Taanonen Isla
Minit



Tervonen Enni
Minit



Zare Darya
Minit



Baranova Elena
Minit



Haapanen Tarina
Pikkutintit



Hentilä Linda
Tintit



Ikonen Nella
Tintit



Kolmonen Alisa
Tintit



Martikainen Elsi
Pikkutintit



Pekkarinen Hilda
Minit



Pönniö Vilma
Minit



Simola Stella
Pikkutintit



Vesto Anna
Minit

Kehitysryhmä - Timantti Steps



TimanttiSteps on kolmesti viikossa harjoitteleva taitoluistelun kehitysryhmä. Kahdesti viikossa harjoitellaan taitoluistelun yhteisiä lajitaitoja ja kerran viikossa joko yksinluistelun tai muodostelmaluistelun lajitaitoja. Oheis- ja tanssiharjoittelu kuuluu ohjelmaan. Yksinluistelun harjoittelu koostuu perusaskeltekniikasta, piruettien ja yksöishyppyjen harjoittelusta sekä musiikkiluistelusta. Tutuiksi tulevat niin valssihyppy kuin salchowin, tulpin, ritin sekä flipin alkeet sekä seisoma-, istuma- ja vaakapiruetti. Sekä jäällä että tanssiharjoituksissa opetellaan liikkumaan musiikin mukaan, tutustutaan erilaisiin rytmeihin, opitaan vartalon käyttöä ja pienten liikesarjojen tekoa. Oheisharjoittelun painopiste on perusliikuntataidoissa, lajiharjoittelun osuus kasvaa kauden edetessä.

Ryhmässä harjoitellaan kuuntelemisen ja keskittymisen taitoja sekä omatoimisuutta. Pukemista, luistinten sidontaa ja omista tavaroista huolehtimista harjoitellaan, jotta seuraavaan ryhmään siirryttäessä osattaisiin toimia pukukopissa lähes itsenäisesti. Yksinluisteluun keskittyvien ryhmäläisten tavoitteena on siirtyä taitojen karttuessa ensimmäiseen kilparyhmään eli T1-ryhmään. Yleensä tarvittavat taidot opitaan 6-7-vuotiaana. Yksinluistelussa polku jatkuu T1-ryhmästä muihin yksinluistelun kilparyhmiin. Kilparyhmistä on mahdollista siirtyä missä vaiheessa tahansa muodostelman joukkueisiin tai yksinluistelun harrasteryhmään T7.

Faktat 2020-21

Valmentajat: Ella Ikonen

Dahl Charlotta	2013
Jääskeläinen Maria	2014
Kunnas Alissa	2014
Lindell Jeremi	2013
Lindholm Seela	2015
Paasipuro Senni	2013
Paju Tesla	2014
Saari Lilia	2014
Taanonen Seela	2014
Tiainen Emma	2013
Tuomainen Ingrid	2014
Waaramäki Salli	2014

T7



Varhain sunnuntaiaamuisin ja tiistai-iltapäivisin jäähallille saapuvat sitkeät aamuhämärää pelkäämättömät harrastajat. Tällä kaudella, aamu-unisinakin, treeneissä on keskitytty tekniikkaan. Myös omia ohjelmakoreografioita on kehitelty, jottei kisatuntuma katoa, vaikka luistelijat ovatkin päättäneet jättää kauden kilpailut välistä. Vaikka treenikertoja on muita ryhmiä vähemmän, treeneissä pyritään aina kohti uutta, eikä valmentaja Emma ei epäile haastaa ryhmäläisiä. Emman oheiset pitävät myös luistelijan kunnon hyvänä. Ryhmään on perinteisesti siirrytty kilparyhmistä rauhallisemman treenitahdin perässä, luistelukoulusta sen käytyä turhan helpoksi tai muodostelmaluistelun puolelta hyppyjä opettelemaan. Ryhmäläisten kokoonpano onkin monipuolinen: ikä vaihtelee 13:sta 31-vuotiaisiin.

Faktat 2020-21

Luistelijoin: 8

Valmentajat: Emma Niemi (vastuuvallmentaja), Sirkka Kaipio

Luistelijat T7	syntymävuosi
Bukovski Venla	2003
Forsman Vilma	2005
Hietämäki Tuuli, Adults Gold	1989
Koskela Pauliina, Adults Masters	1995
Kuusela Aino	1998
Kääriäinen Elvira-Katarina, Taitajat axel	2006
Metsokumpu Leila, Taitajat axel	2004
Saarin Mari	2001

T7-ryhmä on täydellinen ryhmä kenelle tahansa entiselle/nykyiselle luistelijalle, joka haluaa ylläpitää ja kehittää omia taitojaan kaksi kertaa viikossa. Ryhmässä ei ole ikähaarukkaa, eikä paineita kisaamisesta. Treeneissä ylläpidämme luistelijaille jo tuttuja perusasioita, ja harjoittelemme myös uusia elementtejä. Luistelijat saavat itse päättää kuinka vaikeita asioita haluaa harjoitella, mitään ei ole pakko tehdä! Muutamat ryhmän luistelijat kisaavat, mutta korona-aikana ryhmän

kisaajien sarjojen kisoja ei olla järjestetty. Olemme panostaneet tällä kaudella hyppytekniikkaan, piruettien laatuun ja ylläpitämään hyvää yleiskuntoa ja treenimotivaatiota.

Ryhmän valmentajana inspiroidun heidän rakkaudesta tätä lajia kohtaan, ja kunnioitan heitä heidän loppumattomasta motivaatiosta ja ilosta treenata viikoittain.

Emma Niemi



Emmi Peltonen - Tsempillä läpi epävarmuuden ja peruttujen kilpailuiden kauden!

Emmi Peltosen viime kauden piti huipentua Montrealin MM-kilpailuihin, mutta toisin kävi. Kisat peruutettiin koronapandemian vuoksi, minkä lisäksi jääharjoittelumahdollisuudet menetettiin hallien sulkiessa ovensa.

- Viime kevät meni ihan "ookoosti", vaikka kaikki menikin yhtäkkiä kiinni ja MM-kisat jäivät väliin. Hetken aikaa sitä murehdittiin, mutta pian aikaa alettiin käyttää muuhun, kuten rentoutumiseen, että olisin taas valmis treenaamaan.

Muiden huippuluistelijoiden tavoin myös Emmi menetti normaalisti kesäkauteen kuuluvat kansainväliset leiri- ja harjoittelumahdollisuudet.

- Kesällä treenasin vain Suomessa, sillä ulkomaille ei ollut mahdollista lähteä.

Syksy on sujunut olosuhteisiin nähden hyvin, ja Emmi on voinut harjoitella täysipainoisesti. Alkusyksystä tuli kutsu Kansainväliseltä luisteluliitolta (ISU) Grand Prix -sarjan Ranskan osakilpailuun, mutta sittemmin myös tämä kilpailu peruttiin.

- Olen pysynyt terveenä ja treenannut. On kuitenkin ollut harmillista, että useat kisat on peruttu ja kisoja on ollut normaalia vähemmän.

Kuluneella kaudella Emmi on toistaiseksi kilpaillut vain lokakuun alussa ensimmäisissä SM-valinnoissa Porissa, jossa hän teki kauden kotimaisen kärkituloksen 167,57 ja otti suvereenin ykköstitilan.

- Ensimmäisessä kisassa oli paljon hyvää mutta paljon on vielä parantamisen varaa.

Käynnissä olevalla kaudella treenaamisessa ja rutiineissa ei ole tarkoitus tehdä muutoksia.

- Ei oikeastaan mitään uutta. Sama tiimi ja kuvio.

Terveisenä EVT:n muille luistelijaille Emmi toteaa positiivisesti:

- Muistakaa nauttia luistelusta, treenata hyvin ja tsemppiä tälle kaudelle!

Romanin tervehdys Pietarista!

Olen parhaillaan Pietarissa, jossa treenaan Evgeni Rukavicinin valmennuksessa sekä teen opintojani. Kesä meni nopeasti, ja sain kerrankin nauttia kesästä Suomessa. Huono puoli oli se, että kesäleirejä ei järjestetty koronan takia. Toisaalta selkä- ja jalkavammani saivat aikaa parantua. Selkä ei tällä hetkellä häiritse harjoittelua, mutta jalka on vähän kipeytynyt. Tämän vuoksi en osallistunut toiseen SM-valintakilpailuun marraskuussa. Ensimmäinen valintakilpailu lokakuussa oli mahdollon, sillä en ollut päässyt harjoittelemaan kunnolla koko kesän enkä pystynyt tekemään jäällä juuri mitään.

Kevät meni siten, että olin Pietarissa kun halit suljettiin. Lähdin Suomeen, ja sielläkin suljettiin kaikki. Pitkään aikaan en pystynyt harjoittelemaan täysipainoisesti jalkavamman takia. Jalassa ei ole mitään vakavaa, luistin vaan painaa jäällä. Kipu on kuitenkin välillä sietämätön, ja sil-

loin jäällä oleminen on mahdotonta. Tuntuu samalta kuin olisi mustelma, jota joku painaa kovaa.

Palasin Pietariin Suomesta, koska opintoni alkoivat aina syyskuun alussa. Vasta syyskuun lopussa pääsin harjoittelemaan säännöllisesti. Nyt olen ollut 1,5 kuukautta jäällä, mutta jouduin pitämään välillä parin viikon tauon jalan takia. Tavoitteenani on jatkossa pysyä terveenä ja osallistua joulukuussa SM-kisoihin. Korona on aiheuttanut tietämättömyyttä: mikään ei ole ollut varmaa ja on menty päivä kerrallaan. Parhaillaan tilanne on jokseenkin normalisoitunut. On ollut tosi haastavaa palata jäälle, ja omalle tasolle palaaminen on vielä haastavampaa. Ohjelmiani ei vaihdettu tälle kaudelle, koska ei ole ollut aikaa eikä mahdollisuutta tehdä uusia ohjelmia. Keskityn nyt eniten hyppyihin ja fyysiseen kuntoon. Yritän parhaani, jotta pystyn näyttämään SM-kisoissa samat asiat, mitä tein viime kaudella.

Terveiset kaikille EVT:ssä! Pysykää terveenä ja pitäkää hyvä mieli yllä!

Roman

Oona Ounasvuori ja haasteiden kausi: Let's get physical!

Magrin ja Alexander Abtin valmennuksessa.

Kaksi viikkoa kestäneellä leirillä minulle tehtiin uusi lyhytohjelma "Let's get physical!", josta pidän erittäin paljon. Ohjelman tyyli on jotain aivan erilaista ja uutta, mutta se sopii mielestäni todella hyvin minulle. Leirille pääsy oli todella tärkeää – ei pelkästään uuden ohjelman takia vaan myös siksi, että kaipasin kovasti sparrausta muilta huippuluistelijoilta. Viime kesänä ja kauden aikana olin jo tottunut harjoittelemaan Pietarissa Evgeni Rukavicinin valmennuksessa, mutta tällä kaudella se ei ole vielä ollut mahdollista koronan takia. Kesäleirin aikana akillesjänteeni tulehtui, joten kotiinpaluun jälkeen piti ottaa pari viikkoa vähän rauhallisemmin.

Sittemmin harjoittelu on sujunut todella hyvin, ja valmistautuminen

Viime kevät meni koronan takia eri tavalla kuin olin suunnitellut. Minulta ei onneksi jäänyt kisoja väliin, sillä lopetin kauden jo helmikuussa Tallink Hotels Cup -kilpailuun. Kun jäähallit suljettiin, korostui maalla harjoittelu. Karanteeni aikana tein monipuolisesti fysiikkaharjoittelua jään ulkopuolella, mutta oli tärkeää antaa itselleen myös palautumisaikaa pitkän kauden jälkeen.

Toukokuun alussa pääsin takaisin jäälle. Tarkoituksenani oli mennä kesällä harjoittelemaan Evgeni Rukavicinin ryhmän kanssa. Kesäleirit kuitenkin peruttiin yksitellen, ja melkein koko kesä meni harjoittellen Suomessa. Heinäkuun lopussa sain mahdollisuuden lähteä leirille Ranskan Alpeille Courcheveli.

Leirin järjesti koreografini Benoît Richaud, ja harjoittelin siellä suurimmaksi osaksi Lorenzo

lokakuun alussa käytyyn ensimmäiseen SM-valintakisaan oli mitä optimaalisin. Valitettavasti kilpailussa en pystynyt suoriutumaan samalla tasolla.

Marraskuun puolivälissä olleeseen toiseen valintakilpailuun valmistautuminen sujui aluksi hyvin. Puolitoista viikkoa ennen kisaa kaaduin, ja selkä meni niin pahasti lukkoon ja lantio vinoon, että jouduin olemaan neljä päivää tekemättä yhtään mitään. Onneksi selkä saatiin luistelukuntoon suhteellisen hyvin jo kisaviikoksi. Noh, tilanne alkoi näyttää jo ihan hyvältä, kunnes kaksi päivää ennen kisaa toinen luistimeni murtui eikä sillä voinut enää hyppiä. Päätin lopulta kuitenkin yrittää kilpailla eri parin luistimilla. Ja vaikkei kilpailu mennytään niin hyvin, näytin ainakin itselleni, että olen taistelija ja pystyn suoriutumaan tällaisessakin tilanteessa. Oli kyllä stressaavin puolitoista viikkoa ikinä!

On tosi surullista, että suurinta osaa ulkomaan kilpailuista ei ole voitu koronan takia järjestää, joten olen kilpaillut vain kahdesti ja kisarutiinini ei ole vielä paras mahdollinen. Parhaillaan alan valmistautua SM-kilpailuihin toivottavasti vähän paremmalla onnella – ja uusilla luistimilla! SM-kilpailut ovatkin kauden pääkisa, koska kansainvälisten kilpailuiden toteutumisesta ei ole varmuutta.

Tällä kaudella valmennuksessa on uutta lähinnä se, että olen joutunut harjoittelemaan koko ajan Suomessa ja melkein koko ajan ilman muita saman tai korkeamman tasoisia treenikavereita luukuunottamatta Emmi Peltosta, joka myös on ollut paljon Suomessa ja seuran jäällä koronan takia. Suomessa harjoittelu alkaa välillä käydä tylsäksi, ja kaipaen paljon Pietariin treenaamaan. Valmennuskuviot ovat muuttuneet sen verran, että Alisa Drei on jatkanut vastuuvallmentajanani vaikka hän ei enää ole EVT:ssä. Yhteistyö minun, Sirkan ja Alisan välillä on toiminut erittäin hyvin. Sirkka valmentaa minua aina EVT:n omissa harjoituksissa ja Alisa pääsääntöisesti niiden ulkopuolella.

Muodostelmaluistelu

EVT:ssä on ollut jo vuosia menestystä muodostelmaluistelussa. Seurassa harjoitellaan kahdeksassa eri joukkueessa ja tämän lisäksi meiltä löytyy muodostelmaluistelun kehitysryhmä Timantti Steps ja harrasteryhmä Next Steps. Valmennustiimi tekee töitä suurella sydämellä ja ahkerasti. Hyvä työilmapiiri valmentajien ja vanhempien välillä on tuonut joukkueille paljon itseluottamusta.





Päävalmentaja Anin terveiset!

Muodostelmaluistelija on sinnikäs, tavoitteellinen ja innokas oppimaan uutta. Muodostelmaluistelija jaksaa toistaa kuvioita, kunnes ne ovat hioutuneet monien toistojen jälkeen luistelijoiden sulavaksi suoritukseksi. Suorituksessa jokainen luistelija liikkuu yhdenaikaisesti rytmissä ja jokaisen luistelijan tarkka liikkeen ajoitus ja lukemattomia kertoja hiottu liikerata muodostavat visuaalisesti upean kuvion.

kaa. Jäällä entistä vaikeammat askelkuviot löytävät tiensä joukkueiden arkeen ja niillä haastetaan joukkuetta yhä taitavammaksi. Saman aikaisesti hiotaan niitä samoja **tuttuja perusasioita, joita voisi hioa loputtomiin, aina vaan paremmiksi ja laadukkaammin suoritetuksi.** Kilpailuun valmistavalla kaudella joukkue harjoittelee ahkerasti kilpailuohjelmaansa ja ohjelman elementit saavat satoja, jopa tuhansia toistoja ennen kilpailukauden alkamista. Tavoitteena on, että marraskuun 1. valintakilpailussa jälle astuu entistä taitavampi, vauhdik-

hittämistä. Järjestämmekin vuosittain teknikkakaleirin tulokasikäisille luisteliijoille.

Timantti Steps -ryhmässä harjoittelu on yksilötaidon harjoittelua. Timantit kehittyvät kauden aikana entistä taitavammaksi luisteliijoiksi. Harjoittelu koostuu perusluistelun harjoittelusta. Timanteille tulevat tutuiksi niin kaaret, kolmoset, käännökset kuin piruetit, hyppy ja liu'utkin.

Little Steps – tulokasjoukkue harjoittelee useampia kertoja viikossa, tavoitteena edelleen monipuolinen yksilötaidon kehittäminen. Harjoittelussa onkin tavoitteena ennen kaikkea luistelijoiden henkilökohtaisen taitotason ja luisteluvarmuuden lisääminen. Tulokasjoukkue eteneekin jo vauhdikkaasti ja varmas-

ti eteen sekä taaksepäin. Uutena asiana tulee kilpailuohjelma, jossa myös otteessa luistelua opetellaan. Muodostelman peruskuviot, piiri, mylly, rivi, blokkirivistö ja läpimeno tulevat

tutuiksi kilpailuohjelman harjoittelun myötä. Tulokasjoukkue harjoittelee paljon yksilötaitoja; kolmosia, kaksoiskolmosia, käännöksiä, hyppyjä, piruetteja ja liukuja.

Taidon kehittyminen ja urheilijaksi kasvaminen joukkueessa

Vaikka joukkueella on oma tavoitteensa, joka ohjaa joukkueen toimintaa, koen, että joukkuelajin valmentajana toimiminen tarkoittaa hyvin pitkälti yksilöiden valmentamista. Yksilötason palaute ja erilaisuuden huomioiminen ja arvostaminen ovat tärkeitä elementtejä meillä EVT:ssä muodostelmaluistelussa. Pääpointtina on, että vaikka joukkueessa luistelijat harjoittelevat pääsääntöisesti samoja asioita, jokainen lapsi ja nuori tarvitsee huomiota myös yksilönä. Luisteliijoilla on eri vahvuuksia ja kehittämiskohteita. Valmentajana autan luistelijaa hahmottamaan omia vahvuusalueita sekä keskittymään kehittymiskohteisiin.

Keväisin joukkueita muodostettaessa luistelijat saattavat olla hyvin eri kehitysvaiheissa sekä taidon kehittämisen että urheilijaksi kasvamisen polulla. Valmentaja käyttää ”pelisil-

”
Joukkueen taitotaso ja tavoite ohjaa kaikkea toimintaa.

kaampi ja liukuvampi joukkue. Jokaista luistelukautta ohjaakin vahvasti kehittymisen tarve ja pyrkimys. Uuden kilpailuohjelma kilpailuohjelman suoritustasoa pyritään nostamaan ja ohjelmien koreografia sisältää entistä vaativampia elementtejä; nostoja, liukuja ja muodostelmaelementtejä, jotka vaativat vankkaa osaamista ja perusluistelutaitoja. Joukkueen luistelijoiden vahva perusluistelu rakentuukin vuosien saatossa luisteltujen kilometrien myötä.

Muodostelmaluistelun arviointi ja harjoittelu muodostelman kehitysrhythmissä ja tulokasjoukkueessa

Muodostelmaluistelussa arviointi perustuu kilpailuohjelman elementtien arviointiin sekä kilpailuohjelman kokonaisuuden eli koreografian, luistelijoiden perusluistelutaidon sekä itse suorituksen arviointiin. Suomessa arviointia tapahtuu sekä Mupi-arvioinnin avulla että ISU-arvioinnin avulla.

Jokaisella sarjatasolla on omat vaatimuksensa. Kuitenkin jokaisen joukkueen kohdalla, niin nuorempien muokkareiden kuin vanhempien konkareiden kohdalla arvostetaan vahvasti hyvää perusluistelutaitoa. Tämän vuoksi EVT:ssä painotamme vahvasti pienten muodostelmaluistelijoiden yksilötaitojen ke-

Kauden ensimmäiset SM-sarjan valintakilpailut ovat takana. Upeat SM-joukkueemme esittivät uudet ohjelmansa parrasvalojen ja tuomareiden silmien alla, esiintymisestä nauttien ja iloiten siitä, että jäätömästä keväästä huolimatta olemme saaneet harjoitella tauotta, tavoitteellisesti ja tuloksekkaasti koko syksyn ajan. Pian on vuorossa kansallisten sarjojen jännittävä 1. valintakilpailu, jossa kilpailee jälleen neljä seuramme timanttista joukkuetta. Syksyyn ja joukkueiden arkeen on mahtunut kymmenittäin, ellei jopa sadoittain ahkeria ja työtehtiä harjoitustunteja, uuden vaikean asian harjoittelua, siinä epäonnistumista, sisukasta uudelleen yrittämistä ja lopulta palkitsevaa onnistumista sekä uuden asian oivaltamista.

Näen päävalmentajana hyvin arvokkaana asiana sen, että meillä EVT:ssä on mahdollista nauttia muodostelmaluistelusta sekä harrastuksena, että kilpailla kansallisella tasolla kuin myös kilpailla muodostelmaluistelussa huipulla, SM-tasolla. Jokainen joukkue on vahvasti sitoutunut toimintaansa ja harjoittelee sarjansa vaatimalla tasolla yhtä lailla tavoitteellisesti.

Valmennuksen vuosisuunnitelma, mitä painotetaan kauden eri vaiheessa

Joukkueen taitotaso ja tavoite ohjaa kaikkea toimintaa. Keväällä peruskuntokaudella kehitetään yksilötaitoja, perusluistelutaitoja, vauhtia, liikkuvuusominaisuuksia ja fysiik-



mää" siinä kohtaa ja miettii, kuka urheilijoista on kypsä kantamaan kilpailukauden alussa vastuuta ja kenen on hyvä antaa kehittyä rauhassa ja päästä kilpailukokoonpanoon myöhemmin kauden aikana. Koska taidon oppimista tapahtuu kullakin kuitenkin yksilölliseen tahtiin, valmentaja ammattilaisena näkee luistelijan kehityskaaren ja toimii sen mukaisesti. Jokaisella luistelijalla on tarve oppia ja kokea onnistumista omalla tasollaan. Valmentaja osaa ammattilaisena asettaa joukkueen luistelijalle sopivan tasoisen haasteen ja tukee jokaista yksilöllisesti.

Meillä EVT:ssä on tavoitteena, että kasvatamme luistelijastoamme urheilijoita. Urheilija huolehtii harjoittelun lisäksi palautumisestaan ja riittävästä levon saannista. Lisäksi urheilija kantaa vastuuta säännöllisestä ruokailusta ja osaa aikatauluttaa tekemisensä. Urheilija on joukkueeseensa sitoutunut ja tietää ja kantaa vastuunsa osana joukkuetta.

Kiinnitän valmentajana huomiota harjoittelussa myös ns. harjoitusvasteeseen eli kenellä on intoa harjoitella ja keneen harjoittelu tarttuu, eli kenellä on pyrkimys ja rohkeus haastaa itseään ja kehittyä. Hyvässä tilanteessa ollaan, kun harjoituksen jälkeen näkyy muutosta

luistelijan tekemisessä. Silloin kun kehitystä tapahtuu, ei haittaa, vaikka lähtötaso olisikin ollut matalampi. Luistelijalla, jolla harjoitusvaste on vahva, saa yleensä joukkueessa enemmän vastuuta.

Joukkueen ryhmäytyminen ja ryhmädynamiikan muodostuminen joukkueessa

Muodostelmaluistelussa uuden joukkueen ryhmäytyminen alkaa huhtikuun lopulla. Joukkue muodostuu keväällä pysyäkseen vain vuoden täysin samanlaisena. Työskentely joukkueessa on tiivistä ja joukkueeseen muodostuu vaiheiden kautta tiiviit ystävyssuhteet. Nämä ystävyssuhteet ovat usein myös pysyviä ja kestävät jopa aikuisuuteen saakka. Joukkueeseen muodostuu lisäksi kauden aikana tarkka sisäinen järjestys, jossa jokaisella luistelijalla on oma tärkeä roolinsa.

Joukkueen ryhmäytymiseen vaikuttavat ennen kaikkea ryhmän valtasuhteet sekä ryhmäkulttuuri eli ryhmän toimintatavat. Valmentaja ohjaa ja tukee omalta osaltaan myös joukkueen ryhmäytymistä nostamalla esiin arvoja ja toimintatapoja, joita toivoo harjoituksissa noudatettavan. Keväällä, ryhmäytymisen alkuvaiheessa pukuhuoneessa on usein aluksi melko hiljaista. Luistelijat vasta tutustuvat

toisiinsa ja samalla pohtivat sopeudunko ryhmään ja haluanko kuulua tähän joukkueeseen, tulenko kokemaan arvostusta joukkueessa. Hieman myöhemmin vieraskoreus häviää ja joukkue siirtyy seuraavaan ryhmäytymisen vaiheeseen, jossa toiminta on jo vapautuneempaa ja yhdessä toimiessa myös testataan kuka joukkueessa ottaa minkälaisen roolin. Tässä vaiheessa joukkueen valtasuhteet alkavat muodostumaan. Vaihe näyttäytyy valmentajan silmissä usein pienimuotoisina haasteina harjoituksissa. Harjoitustilanteessa keskittymisestä saa huomauttaa tavallista useammin ja napakasti. Seuraavassa vakiintumisvaiheessa myrskyt ovat onneksi jo tiessään ja luistelijoidella on pohdittavanaan luottamuksen aste; uskallanko luottaa joukkuekaveriini ja kuinka avoin uskallan olla. Vakiintumisvaiheessa kehittyvä ryhmän me-henki ja seuraavaa toiminnan vaihetta leimaakin vahvasti yhteenkuuluvuus ja erilaisuuden hyväksyminen. Nyt päästään keskittymään olennaiseen eli itse harjoitteluun. Tässä vaiheessa joukkueen tehtäväkeskeisyys on vahvaa, joukkue oppii ja kehittyy.

Joukkueen toimintakulttuuri

Tavoitteena on, että joukkueen luistelijat oppivat tuntemaan toisensa hyvin ja kokevat muodostavansa yhdessä tiiviin ryhmän. Joukkueen yhteenkuuluvuutta lisäävät yhteisesti asetetut tavoitteet, näiden tavoitteiden saavuttaminen, erilaiset joukkuetapahtumat; leirit, kilpailut ja yhdessä onnistumiset. Valmentajan rooli on joukkueen ilmapiirin muodostumisessa oleellinen ja tärkeä. Valmentaja voi tarvittaessa ohjata joukkueen tapaa toimia. Säännöt ja selkeät sopimukset tukevat myös joukkueen sujuvaa toimintaa. Toimintakulttuuria pyritään aina ohjaamaan tehtäväkeskeiseen suuntaan.

Joukkuelajissa mukana olo on vahvuus!

Joukkueen sisäiset jutut yhdistävät ja luovat me-henkeä. Joukkueurheilijat ovat oppivat lajissaan ennen kaikkea yhteistyökykyisiksi ja vastuuta kantaviksi aikuisiksi sekä rakentavasti toimiviksi ja joustaviksi tiimityöskentelijöiksi. Hyvä harrastus tukeekin lapsen ja nuoren kehitystä osaavaksi, itsensä tuntevaksi persoonaksi. Kun muodostelmaluistelijalta kysyy, mikä on parasta lajissa, usein vastaus onkin yhdessä tekeminen ja Joukkue!

Toivotan iloisia harjoittelupäiviä ja hurjasti tsemppiä jokaisen Steppi-joukkueen arkeen! terveisin, **Ani**



Annina Saari
Muodostelmaluistelun
päävalmentaja



Muodostelmavalmentajat

Hanna Laitinen

Hanna Laitinen siirtyi keväällä 2019 EVT:n valmennustiimiin Espoon taitoluisteluklubista, jossa hän on valmentanut vuodesta 2008, viimeisimpänä menestyksekkäästi tuloikkaita, minoreita, SM-noviiseja sekä aikuisia.

Hanna on luistellut pitkällä luistelu-uralaan EVT:ssä Steps on Ice joukkueessa kausina 2000-2004, voittaen mm SM-hopeaa junioreissa Steps on Ice joukkueen riveissä kaudella 2001-2002. Viimeiset luistelukaudet 2004-2008 Hanna luisteli Espoossa Anin valmennuksessa Energetics SM-seniorijoukkueessa.

Hanna on 2. tason muodostelmavalmentaja ja koulutukseltaan Sosionomi (AMK). Hannan perheeseen kuuluu aviomies sekä 7- ja 4- vuotiaat lapset.

Päävastuulla Hannalla on 2020-2021 kaudella Sunny Steps, Little Steps ja Hot Steps joukkueet.



STLL). Tavoitteena on kouluttautua lisää lähitulevaisuudessa.

Annin oma luistelupolku vei läpi EVT:n muokkaperheen aina Littäreista neljään Ice Steps kauteen saakka. Huippuhetkiä luisteli- ja uralla oli molempien SM-valintakilpailujen sekä aluemestaruuden voitto Dream Steps -joukkueessa 2011-2012 sekä Milanon Spring Cupin kultamitalit ja SM- valintojen neljännet sijat Ice Steps -joukkueessa 2013.

Annina "Ani" Saari

Ani toimii seuramme muodostelmaluistelun päävalmentajana ja valmennustöinsä luotsina. Päävastuulla Anilla on 2020-2021 kaudella SM-joukkueet Ice Steps ja Dream Steps.



Ani on valmentanut SM-tasolla muodostelmajoukkueita vuodesta 2002. Hän on toiminut aiemmin päävalmentajana Espoon Taitoluisteluklubissa, vuodet 2007-2015. Lisäksi Ani vastasi vuodesta 2003 Espoon Taitoluisteluklubi ry:ssä SM-joukkueiden valmennuksesta.

Ani on suorittanut Valmentajan Erikoisammattitutkinnon Suomen Urheiluopistolla 2007 ja hänelle on myönnetty Suomen Taitoluisteliiton Pronssinen ansiomerkki valmennuselisistä ansioista vuonna 2013.

Vuodesta 2015 saakka Ani on opiskellut Helsingin Yliopistossa kasvatustieteiden kandidaatti- ja maisteritutkintoa. Kasvatustieteiden kandidaattitutkinto valmistui vuonna 2018. Ani valmistuu tulevaisuudessa erityisopettajaksi. Lisäksi hän on opiskellut sivuaineenaan liikunnanopettajaksi ja toisena sivuaineena sosiaalipsykologiaa. Anilla on psykomotoriikan perustutkinto vuodelta 2000. Anilla on kolme lasta, 13-v, 9-v ja 6-v., joista jokainen harrastaa aktiivisesti urheilua. Anin motto on kehittää jokaista luistelijaa aina vaan paremmaksi ja auttaa kokemaan upeita elämyksiä hienon lajimme, muodostelmaluistelun parissa!

telun parissa!

Ani on EVT:n oma kasvatti, yksinluistelu vuodet 1982 - 1993, muodostelmaluistelu, SM-seniorit vuodet 1995-2000.

Nina Arisalo

Aloitin EVT:ssä valmentamisen tammikuussa 2020 luistelukoulun puolella ja nyt syksyllä 2020 siirryin muodostelmajoukkueille tunti- ja valmentajaksi. Oma luistelu-urani alkoi Jyväskylästä, jossa luistelin tulokkaista SM-junioreihin saakka. Sieltä siirryin Naantaliin vielä kahdeksi kaudeksi SM-junioreihin, jossa heräsi entistä vahvemmin palo ja halu luistella SM-senioreissa. Urani päättyikin sitten loppujen lopuksi SM-seniorijoukkue Marigold IceUnityssa kevään 2019 koti MM-kisoihin, jonka jälkeen otin pienen tauon halli- ja ulkoilusta.

Valmentajan rooli tuntui luontevalta reitiltä jatkaa rakastamani lajin parissa ja koin myös, että minulla olisi paljon annettavaa luistelijoiden oman taustanikin puolesta. Mitä pidemmälle urallani etenin, sitä enemmän alettiin painottaa luistelijoiden omaa tietoisuutta siitä, mitä missäkin elementissä tulisi tehdä. Tämä vei omaa ajatteluani pidemmälle ja sen avulla koin myös ymmärtävämmäksi joukkueena mitä meidän tulisi tehdä, jotta elementit menivät läpi. Olenkin kiitollinen entisille valmentajilleni, he osasivat vaatia tarpeeksi ja ohjata oikeaan suuntaan, mutta myös antaa meidän luistelijoiden pohtia ja keksiä ratkaisuja erilaisiin ongelmiin.

Urani aikana opin jokaiselta valmentajalta eri asioita ja nyt itse valmentajan roolissa pystyn tuomaan niistä parhaat palat omaan valmennukseeni. Valmistuin kesällä Helsingin yliopistosta varhaiskasvatuksen opettajaksi. Luistelutaidon lisäksi koen saaneeni paljon tärkeitä oppeja elämää varten, kuten epäonnistumisista selviämistä sekä kuinka toimia



Anni Mikkonen

Anni toimii päätoimisena valmentajana muodostelman valmennustiimissä 20.7.2020-31.3.2021. Kaudella 2020-2021 Anni toimii vastuuvalmentajana kehitysryhmissä Timantti Steps muodostelmaryhmässä.

Tunti- ja valmentajana muodostelmajoukkueiden kanssa Anni on toiminut EVT:ssä vuodesta 2018.

Anni opiskelee Helsingin Yliopistossa kasvatustieteiden kandidaatti- ja maisteritutkintoa ja valmistuu tulevaisuudessa luokanopettajaksi.

Oman luistelu-uran jälkeen hän aloitti ohjaamaan ja valmentamaan luistelukouluissa sekä kehitysryhmissä vuonna 2016 ja ohjaustyö näissä ryhmissä jatkuu edelleen.

Anni on käynyt ESLU:n Tervetuloa ohjaajaksi koulutus lasten ja nuorten ohjaajille sekä Luistelun ohjauksen perusteet- koulutuksen (LOP,

yhdessä muiden kanssa.

Valmentajana haluan auttaa jokaista kehittymään parhaaksi versioksi itsestään niin ihmisenä kuin luistelijana sekä luoda treeneihin positiivista ja kannustavaa ilmapiiriä, jossa jokaisen on hyvä olla ja antaa kaikkensa tämän upean lajin eteen.

Isabel "Isku" Eggleton

Virallisesti valmennusrani alkoi EVT:ssä vuonna 2010, joten käynnissä on 11. kauteni valmentajan roolissa. Aloitin tuttuun tapaan luistelukouluohjaajana, josta olen muodostelman kehitysryhmien kautta siirtynyt kilpailevien joukkueiden valmentamiseen. Vuosien varrella olen päässyt vierailemaan enemmän tai vähemmän jokaisessa joukkueessamme apuna, mutta nykyään keskityn päätyön ohella pelkästään kansallisen puolen joukkueisiin.

Kolmatta kautta vastuujoukkueenani on mastersissa kisaava Steps On Edge, joka on myös valmentajalle "henkireikä". Vaikka välillä koettelevatkin hermojeni hepuleillaan, niin tuovat senkin edestä iloa ja naurua myös omaan arkeen. Oman harrastamisen loputtua (sattuneesta syystä...) kolme vuotta sitten en onneksi menettänyt tätä tiivistä porukkaa ympäriltäni, vaan ovat ihanasti ottaneet minut vastaan myös valmentajan roolissa. SOEn lisäksi minua näkee apuna kansallisilla noviseilla ja kerran viikkoon myös kansallisilla junioreilla. Kaikissa näissä kolmessa joukkueessa on ihanasti nähtävissä hyvä tekemisen meininki - ahkeraa treenaamista hyvällä fiiliksellä. Se lämmittää valmentajan sydäntä.

Reija Vesamäki

Olen Reija Vesamäki, keväällä Liikunnanohjaajaksi (AMK) Lapin ammattikorkeakoulusta valmistunut. Vastuujoukkueenani on muodostelmaluistelun kehitysryhmä Next Steps, minkä lisäksi toimin tulokasjoukkue Little Stepsien valmentajana. EVT:n valmennustiimiin liityin vasta tänä syksynä.

Oman luistelu-urani jouduin lopettamaan rasisusvamman takia vuonna 2012. Olen Helsingin Luistelijoiden kasvatti, missä myös toimin luistelukouluohjaajana lopettamisen jälkeen. Helsingin Luistelijoiden lisäksi luistelin opiskeluaikana Rovaniemen Taitoluistelijoiden. Toimin tuolloin myös valmentajana kyseisessä seurassa. Vastuullani oli silloinen minorijoukkue, minkä lisäksi toimin muilla joukkueilla apuvalmentajana.

Itselleni valmentamisessa parasta on nähdä luistelijoiden kehitys. Vaikkakin välillä voi turhauttaa, kuten jokaisessa työssä, niin ajan kuluessa näkee oman työnsä tulokset, kun luistelijat kehittyvät ja etenevät. Itselleni on

tärkeää, että nuoret luistelijat saavat onnistumisen kokemuksia, mutta joutuvat myös haastamaan itseään uusien asioiden parissa. Monipuolinen ja laadukas valmennus takaavat sen, että luistelijat pystyvät jatkamaan harrastustaan pidempään ilman loukkaantumisia. Koen, että osaava valmentaja pystyy huomioimaan luistelijat yksilöinä ja tukemaan heitä omalla luistelu-urallaan. Avoimuus ja kommunikointi ovat tärkeimpiä avaimia siihen, että yhteistyö sujuu jokaiseen suuntaan.



Jenika Timonen

Olen luistellut oman aktiiviurani Helsingin luistelijoi-
sa. Lajina ensin yksinluistelu ja myöhemmin muodostelma. Vaihdoin muodostelmaan koska silloinen valmentajani oli sitä mieltä, että minusta pitäisi tulla jäätanssija. Poikien kanssa "tanssiminen" ei kuitenkaan kiinnostanut ja onnekseni sain mahdollisuuden kokeilla muodostelmaluistelu. Laji vei lopulta sydämen eikä loppua näy.

Lopetin luistelun SM-seniori tasolla vuonna 2009, jonka jälkeen aloitin valmennus urani Etelä-Vantaan Taitoluistelijoiden. Olen urani aikana saanut koulutusta ja laajentaa osaamistani. Vuosien myötä työnkuva muuttui tanssia ohjaavasta tuntivalkusta SM - joukkueiden vastuupalmentajaksi.

Musiikki on aina ollut mulle tärkeä osa luistelua. Rakastan luoda musiikkiin ja parasta on, kun musiikki vie mennessään ja ohjelma/koreografia tai yksittäinen harjoite syntyy kuin itsestään. Joskus (usein) ohjelmien tiukat säännöt ovat hanakasti luomisen tiellä ja silloin poden luomisen tuskaa. On aina yhtä jännittävää nähdä kun oma visio herää henkiin.

Perheen lisäyksien myötä lähdin vuoteen 2020 uusin tuulin. Nykyään minut löytää Taitoluistelun erikoisliike Skate Shopista, jossa hääriään #luistelijoidenparhaaksi. Sen lisäksi kurvailen Exien (kansallinen seniori joukkue Ex-Steps) kanssa 1-2 kertaa viikossa. Exien valmentamisessa parasta on yhdessä tekeminen.

Amanda Helldan

Tällä kaudella tuli pyöreät 10 vuotta täyteen valmennusvuosia EVT:ssä. Vuonna 2011 aloitin luistelukoulun puolelta, josta muutaman kuukauden jälkeen siirryin kilpailevien joukkueiden pariin ja sillä tiellä olen edelleen. Jo kuudetta kautta toimin kansallisten noviisien, Cool Stepsien, vastuupalmentajana. Päätyökseni toimin varhaiskasvatuksen parissa.

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.

Koulutuksia minulla on useampia, kuten 2.tason valmentajakoulutus, liikunnan ammattitutkinto sekä sosiaalialan koulutus.

Ida Luukka

Moikka, nimeni on Ida Luukka mutta hallilla minut tunnetaan paremmin Luukkiksena. Aloitin luistelun 16 vuotta sitten EVT:n luistelukoulussa ja siellä innostuin muodostelmaluistelusta. Pian siirryinkin seuramme tulokas joukkueeseen, josta etenin meidän SM-junioreihin asti. Kolmen kauden jälkeen siirryin Ice Stepseistä seuramme kansalliseen seniori joukkueeseen Ex-Steps, jossa nautin luistelusta edelleen.

Luistelun ja valmentamisen lisäksi työskentelen tällä hetkellä koulunkäynninohjaajana ala-asteella. Valmistuin lukiosta muutama vuosi sitten, ja lähitulevaisuudessa suunnitelmassani on jatko-opiskelu, kunhan vain keksin mitä opiskella! Töiden ohella harrastan myös paljon kaikenlaista, sillä urheilu on erittäin lähellä sydäntäni.

Tällä kaudella olen mukana seuramme eri muodostelmaluistelujoukkueilla, kehitysryhmillä sekä luistelukoulussa. Pidän siitä, että saan olla mukana opettamassa sekä innostamassa pieniä luistelijoina lajin pariin, sekä jakaa neuvoja oman kokemukseni perusteella vanhemmille ja kokeneille luistelijaille.

Valmentamisessa ehdottomasti parasta on nähdä luistelijoiden jatkuva kehittyminen ja innostus lajia kohtaan. Tuo aina hymyn huulille nähdä iloisia ja innokkaita luistelijoina odotamassa jäänlaidalla treenien alkua. Pidän sitä tärkeänä, että treeneistä jää hyvä ja positiivinen fiilis, jotta hallille olisi aina kiva tulla!





FYSIIKKA- HARJOITTELU

taitoluistelussa

Fysiikkaharjoittelu on tärkeä osa taitoluistelijan viikkorytmiä, tuoden tanssin ja baletin mukavasti monipuolisuutta lajiharjoittelun tueksi.

Fysiikka, eli puhekielellä tuttavallisemmin ehkäpä luistelijan ”kunto”, on oikeastaan kaiken perustana. Vahva fysiikka mahdollistaa jäällä keskittymisen lajitaitoihin, ja parhaimmillaan jäällä voikin keskittyä tekniisiin asioihin sekä taiteellisuuteen, kun luistelijan tai valmentajan ei tarvitse miettiä, jaksako luistelija esimerkiksi luistella ohjelman alusta loppuun. Hyvä fysiikka ehkäisee loukkaantumisia ja nopeuttaa palautumista harjoituksista. Kun urheilija muistaa vielä olla aktiivinen arkiliikkuja myös omassa arjessaan ohjattujen harjoitusten ulkopuolella, hän tukee arkiliikunnalla omaa luistelullista kehitystään, kun peruskunto kasvaa huomaamatta.

Fysiikka voidaan jakaa ainakin seuraaviin osa-alueisiin tai ominaisuuksiin: Kestävyyskunto, voima, nopeus ja liikkuvuus. Näitä kaikkia tarvitaan taitoluistelussa. Ominaisuudet auttavat paitsi lajitaitojen harjoittelussa ja uuden oppimisessa, myös urheilijan arjessa.

Avaan tätä hiukan. Ajatellaan, että urheilija (juniori) juoksee esimerkiksi Cooperin testissä (12 min. juokсутesti, jonka aikana juostaan niin kovaa kuin pitkä matka kuin pystyy), 2950 metriä. Hän on erinomaisessa kunnossa kestävyyden osalta, ja jaksaa varmasti harjoitella

jäällä sekä kokonaisia ohjelmia että niiden osia, joita voidaan viilata loputtomasti. Tämän lisäksi hyvä kestävyyskunto mahdollistaa ylipäättään kovan harjoittelun: Urheilija palautuu nopeammin paitsi yksittäisistä harjoituksista, ja hän jaksaa harjoitella paljon myös viikko- ja kuukausitasolla. Tässä kohtaa on hyvä muistuttaa, että mitä kovempaa harjoitellaan, sitä kovempaa on muistettava myös levätä, jotta omasta kunnosta riippumatta elimistöllä on mahdollisuus palautua. Aina ei voi tietenkään vetää täysillä.

Toinen esimerkki on voima. Yksinluistelijan pitää selviytyä ohjelmassa hypyistä, joissa kehoon kohdistuu moninkertainen omankehonpainon voima alastuloissa. Kun urheilija jaksaa kyykätä ainakin oman kehon painonsa verran rautaa tai enemmän, ryhdikkäästi ja hyvällä tekniikalla, hän on valmiimpi myös hyppyjen aiheuttamaan kuormitukseen. Toisin sanoen hänellä on valmiudet harjoitella hyppyjä loukkaantumatta, ja tottakai suurempi voima tuo lisää voimaa, eli korkeutta, nopeutta ja näyttävyyttä myös hypyn suoritukseen. Toisaalta laadukkaalla voimaharjoittelulla pyritään vahvistamaan niitä kehonosia, joita lajisuorituksessa tarvitaan, mutta joita lajiharjoitus ei suoraan kehitä. Voimaharjoittelussa fokus on aina monipuolisuus, turvallisuus (tekniikka, tekniikka ja tekniikka) ja nousujohteisuus. Nuorimmat luistelijat tekevät paljon omankehonpainolla. Monipuolisesti kuormitettu keho on vahva ja kestävä: Hyvillä voimatasoilla voidaan ehkäistä luistelijan loukkaantumiset lähes kokonaan!

Luistelijalla koko keho tarvitsee voimaa. Keskivartalo on kuitenkin aina kaiken lähtökohta: Sen tulisi olla jokaisen urheilijan vahvin lenkki pienestä pitäen.

Liikkuvuus on erityisen tärkeää luistelijalla jo siksi, että monet lajitekniset asiat ja asennot vaativat ns. ääriliikkuvuutta. Myös liikkuvuus vaatii tuekseen voimaa, jotta vaativat asennot voidaan tehdä turvallisesti. Ääriliikkuvuuden lisäksi tarvitaan nivelten normaalia liikelaajuutta paikoissa joita ei aina tule ajatelleeksi. Esimerkiksi nilkan liikkuvuus on monelle luistelijalle haaste: Nilkat voivat olla jäykät, kun niiden toinen koti on luistin, jossa varsi tukee nilkkaa ja nilkan lihakset saavat osin laiskotella. Harjoittelemalla esimerkiksi alkuverrityksissä nilkalle parempaa liikkuvuutta, voidaan välttää monet nilkan nyrjähdykset.

Lajiharjoittelu jäällä ja sen ulkopuolella on toki parhaimmillaan myös hyvää fysiikkaharjoittelua, eli näitä ei voi eikä kannata irrottaa toisistaan. Parhaassa tapauksessa alkuverritytelyt, loppuverritytelyt ja myös lajiharjoitus itsessään (tanssin ja baletin ohella) kehittää fysiikkaa, ja näin kaikki tukee toisiaan. Kun viikossa on myös tilaa levolle, ja luistelija muistaa nukkua riittävästi sekä syödä monipuolisesti, on kasassa urheilijaa jatkuvasti eteenpäin vievä paletti. EVT:n valmennustiimit toimivat aina yhteistyössä. Kausisuunnitelmassa painotetaan eri osa-alueita tarpeen mukaan, (kisa) kauden kulku ja yksilöllisyys huomioiden.

■ Jenni Haukirauma

SM-juniorit - Ice Steps

SM-juniorijoukkue Ice Stepseissä luistelee kaudella 2020 – 2021 yhteensä 29 tavoitteellista ja taitavaa luistelijaa. Iältään Aissit ovat 14 – 19 vuotiaita. Joukkue harjoittelee perusviikollaan 18-20 h viikossa. Harjoittelu sisältää jäätreenien lisäksi lajioheisharjoittelua, balettia, tanssia ja liikkuvuusharjoittelua sekä fysiikkatreenejä. Joukkue harjoittelee kuntosalilla kerran viikossa.

Ice Steps joukkue on tavoitteellinen, sisukas, huumorintajuinen, ystävällinen, empaattinen, särmikäs ja periksiantamaton porukka, joka pystyy nostamaan aina entisestään tekemisen tasoaan ja rikkomaan rajojaan sekä toteuttamaan upeasti unelmiaan luistelun parissa!

Lyhytohjelma Hela – Goddess of Death

Ohjelma kertoo kuoleman ja pimeyden jumalattaresta Helasta. Marvelin sarjakuvahahmo perustuu skandinaavisen mytologian Hel-jumalattareen, joka on vastuussa kulkutaukeista, sairauksista ja katastrofeista. Julma ja ahne Hela hallitsee Asgardissa, kunnes hänet liiallisen vallanhimonsa takia karkoitetaan Helheimiin, kuolleiden valtakuntaan. Hela onnistuu kuitenkin palaamaan takaisin Asgardiin kylvämään tuhoa.

Faktat 2020-2021

Luistelijoin: 29

Keski-ikä: 16,5 v

Vastuuvallmentaja: Annina Saari

Valmentajat: Hanna Laitinen ja Anni Mikkonen

Taiteellinen ohjaus: Antton Laine

Baletti: Aliisa Seppänen

Fysiikka: Jenni Haukurauma

Tanssi: Eevi Kesker

Lyhytohjelman teema: Hela – Goddess of Death

Vapaaohjelman teema: Noitavaino

Joukkueessa luistelevat: Berghäll Emma, Castren Iiris, Castren Liinu, Collin Enna (C), Eskelinen Maria, Eurén Viivi, Jaamala Aada, Jordan Eveliina, Koch Mirjami, Korpela Anni, Koskimäki Veera, Kotilainen Joanna, Kuismanen Sarah, Kämäräinen Reeta, Laakso Aino, Lukkari Frida, Martikainen Tia, Matikainen Lilia, Muurimäki Viivi (AC), Oksanen Jasmin, Ollikainen Cecilia, Ollikainen Sofia, Penttinen Verna, Rautavuoma Fanny, Salonen Aino-Siiri, Savikko Ada, Suominen Pihla, Toimela Veera (AC) ja Vuorikallas Anni





Vapaaohjelma Noitavaino

Ice Steps joukkueen vapaaohjelma on koskettava tulkinta myöhäiskeskiajalla alkaneista noitavainoista. Uskomus siitä, että salaisen tiedon tai taidon omaava ihminen kykenisi hallitsemaan yliluonnollisia voimia ja aiheuttamaan vahinkoa toisille ihmisille, on luonut pohjan noituuden pelolle.

Joukkue kuvaa vapaaohjelmassaan vainottujen noidiksi tuomittujen ja väärinymmärrettyjen tuntemuksia heidän kohtalostaan. Vainon kohteeksi joutuneet kokivat surua sekä suurta ahdistusta saamastaan kohtelusta. Samalla sisimmässään he olivat kuitenkin ylpeitä ja iloisia omasta erityislaatuisuudestaan.



Video valmennuksen käytössä

Ice Steps leireilee kolmesti vuodessa Kisakallion Urheiluopistolla. Leirien aikana ohjelmia hiotaan sekunti sekunnilta täsmälliseksi. Teknisten elementtien sekä siirtymien viimeistelyssä käytetään leirillä apuna usein videotytkiä, jonka avulla saadaan heijastettua seinälle video suorituksesta. Luistelijat seuraavatkin jäätreenien lomassa vähän väliä keskittyneesti seinälle heijastettua kuvaa luistelustaan. Tekniikka on mukana myös joukkueen päivittäisessä valmennuksessa, sillä ohjelman vaadittujen elementtien suoritustaso tarkistetaan iPadin avulla videolta. Myös elementtien muotojen harjoittamisessa (mm. suora rivi, pyöreä piiri) sekä luistelijoiden liikekielen yhdenaikaisuuden ja samannäköisyyden hiomisessa on video korvaamaton apuväline. Luisteliijoille näytettävä video tehostaa valmennuksen antamaa ohjeistusta.

#Valmentajan vinkki

Ice Steps joukkueen vapaaohjelman siirtymät sisältävät koreografisia nostoja tällä kaudella. Kuinka monta erilaista nostoa löydät ohjelmasta?

SM-noviisit - Dream Steps

Astuessani Myyrmäen jäähalli 1:n ala-aulaan, kuulen ilmastointiputkia pitkin kaikuva puheensorinan. No kappas, kukapas muu siellä kuin meidän iloinen Dream Steps -joukkue laittamassa kopissa luistimia jalkaan. Joukkueen valttikorttina on juuri tämä hyväntuulisuus ja aktiivisuus, joka näkyy hienona tekemisen meininkinä niin jäällä kuin oheisharjoituksinkin. Dream Steps joukkue on tavoitteellinen, sisukas, hyväntuulinen ja eteenpäin pyrkivä porukka. Dreamien sisukkuus näkyy siinä, että joukkue on aina valmis harjoittelemaan innolla, on kyse sitten perusluistelusta tai ohjelman harjoittelusta. Dream Steps on joukkue, jonka kanssa on ilo työskennellä!

Dream Stepseissä luistelee kaudella 2020 – 2021 yhteensä 27 taitavaa luistelijaa. Dreamit ovat iältään 12 – 16 vuotiaita. Joukkue harjoittelee 15-18 h viikossa. Harjoittelu sisältää jäätreenien lisäksi oheisharjoittelua; kunto, baletti, tanssi ja liikkuvuusharjoittelua. Suomen SM-noviisisarjassa kilpailee yhteensä 19 joukkuetta.

Faktat 2020-2021

Luistelijoihin: 27

Keski-ikä: 13,5 vuotta (1.7.2020)

Vastuuvallmentaja: Annina Saari

Valmentajat: Hanna Laitinen, Ida Luukka, Anni Mikkonen, Nina

Arisalo, Marja Valojärvi, Jenni Haukurauma (fyysinen valmennus), Eevi

Kesker (tanssi) ja Aliisa Seppänen (baletti)

Joukkueenjohtaja: Heidi Penttilä ja Niina Vuorikallas

Ohjelmateema: Secret of the Grand Canyon

Joukkueessa luistelevat: Airaksinen Lilja, Auvinen Aino, Engblom Venla (AC), Halenius Essi, Hatula Aava, Hatula Louna, Hentilä Peppiina, Kaipainen Sanni, Ketola Sofia, Keturi Ella, Koivisto Iina, Lahtinen Olivia, Landen Erica, Liukko Isla, Matikainen Aline, Meriläinen Anna, Mäntykivi Hanna, Niemelä Jenna, Poikkimäki Pinja (C), Rautio Veera, Salmenkaita Melissa (AC), Savinko Silja, Sohlman Petra, Uluturhan Mirella, Viita Sara, Viitanen Oona, Vuorikallas Essi





Dream Steps vapaaohjelma 2020-2021 "Secret of the Grand Canyon"

Suuren ja mahtavan Kanjonin aluetta asuttivat Amerikan alkuperäiskansat jo kauan ennen kuin ensimmäiset eurooppalaiset ennättivät paikalle. Alkuperäiskansat, Intiaanit rakensivat asumuksensa 2 km syvyisen kanjonin seiniin. Kotkalla oli alkuperäiskansojen elämässä tärkeä rooli, sitä pidettiin auringon pääpalvelijana ja tämän henkisenä ilmenemismuotona. Kotka oli uskollinen viestinkantaja, mutta mitä tapahtuisikaan, jos vihollinen tai suurenmoinen myrsky tulisi vastaan?

#Valmentajan vinkki

Joukkue esittää jännittävän seikkailun jylhän kanjonimaiseman keskellä. Seikkailua, jylhiä maisemia ja kotkan liitelyä auringon on nähtävissä myös joukkueen "Artistic wheel" – elementissä. Tämän luovan mylly -elementin aikana kotka lähtee vauhdikkaaseen liitoon kanjonin reunalta. Näetkö kotkan sukeltavan alas kanjoniin?

Minorit - Sunny Steps



Kaudella 2020-2021 EVT:n minorijoukkue Sunny Steps seikkailee teemalla "Kummitusten yö huvipuistossa".

Minoreihin siirrytään muodostelmaluistelun tulokkaista tai yksinluistelun puolelta ja tähtäin on siirtyä minoreiden jälkeen SM- noviseihin. Minoreissa ohjelmaharjoittelu on jo vaativampaa ja keskittyy paljon elementtien tekniseen suorittamiseen, mutta pääpaino harjoittelussa on yksilötaidoissa. Kun on vahva yksilö – syntyy vahva joukkue. Harjoitukseen kuuluu kaari- ja askelharjoitteiden lisäksi yksinluistelun elementtien harjoittelua kuten piruetti- ja hyppyharjoittelua.

Joukkueessa luistelee tällä kaudella 28 vauhdikasta luistelijaa. Sunny Stepseillä on ahkera treenaamisen tahti, mutta vapaa-ajalla joukkueesta lähtee iloinen puheensorina ja joukkueen kapteenit kuvailevat joukkueessa olevan hyvä joukkuehenki, jossa kaikki on kaikkien kavereita.

Luistelijat ovat iältään 9-13 vuotiaita ja joukkue harjoittelee tavoitteellisesti 5 kertaa viikossa jäällä, oheisissa, baletissa ja tanssissa.

#Valmentajan vinkki

Ohjelmamusiikkien etsintä uudelle kilpailukaudelle alkaa jo talvella, kun edellinen kilpailukausi on vielä kesken. Joskus idea teemasta tulee mieleen kuin itsestään tai jostain kuulee kiinnostavan musiikkikappaleen, jota haluaa hyödyntää ohjelman koreografiassa. Inspiraatiota etsitään elokuvista ja tv-sarjoista sekä Spotifyn kappalekirjastoa selaamalla eri hakusanoilla.

Tämän kauden Sunny Steps – teema: Kummitusten yö huvipuistossa ajatus kirkastui mieleeni vasta pukuja suunnitellessa, mutta kummitustunnelmaan ajatukset oli vienyt jo aiemmin Mauri Kunnaksen – kirja Kaappikellon kummitukset, jota meillä usein luetaan iltasaduksi lapsille. Ohjelman aloittava Camille Saint-Saënsin Aquarium, teoksesta Carnival of Animals sinetöi teeman aavemaisella tunnelmallaan.

Faktat 2020-2021

Luistelijoita: 28

Keski-ikä: 11,5 vuotta

Vastuuvallmentaja: Hanna Laitinen

Valmentajat: Anni Mikkonen, Annina Saari ja Ida Luukka

Joukkueenjohtaja: Miia Eloranta

Ohjelmateema: Kummitusten yö huvipuistossa

Joukkueessa luistelevat: Haikonen Laura, Hertz Salli, Holopainen Ilona, Hämmäläinen Emmi, Koikkalainen Kerttu, Koivula Nelli, Komnatskaja Marija, Kovaleva Olivii, Lintuniemi Aurora, Liukko Isella (C), Manninen Josefiina, Mogelainen Veronika (AC), Mäkinen Pinja, Niemi Siiri, Niinikoski Elle, Niinikoski Lia, Niiranen Aamu, Nissinen Venla, Noras Aida, Ojala Elsa, Pellikka Pihla (AC), Pesonen Vilmiina, Ruohonen Anni, Ryhänen Tara, Satola Mineka, Teivainen Henni, Valimaa Pinja, Vähämurto Elli

Joukkueen ohjelmaan löytyi useiden eri vaiheiden jälkeen 4 kappaletta, joista syntyi onnistunut musiikkikokonaisuus. Musiikki itsessään vie katsojan varmasti aavemaisiin tunnelmiin, jota Sunnyjen tulkinta vielä elävöittää.



Tulokkaat - Little Steps



We are little, We are Steps, We are the best, Little Steps!

Olemme seuramme nuorin kilpaileva muodostelmaluistelujoukkue ja kilpailemme tulokkaat sarjassa. Tiesitkö, että tulokas joukkueita on koko Suomessa lähes 40, joten kilpailu on jo nuorena kovaa maamme laadukkaassa lajiympäristössä.

Tulokkaissa rakennamme vahvan perustan peruluisteluun, joka Littareissa tarkoittaa monipuolisesti lajitaitojen kehittymistä. Little Stepseissä harjoittelemme tavoitteellisesti neljä kertaa viikossa. Jäällä valmentajien nahkahanskat heiluvat, kun opettelemme peruspotkuja, sirklauksia sekä askeleiden perusteita. "Ojenna", "kannattele", "alemmas", "työnää", "katse" ja lukuisat muut huudahdukset kuuluvat jokaisissa treeneissämme, kun harjoittelemme erilaisia liukuja, puietteja ja hyppyjä. Jääharjoittelun lisäksi kalenteriimme kuuluu oheisharjoittelua sekä balettia. Oheisissa kehitämme liikkuvuutta, harjoittelemme asentoja ja tarkennamme ohjelmaamme. Lisäksi teemme myös lihaskuntoa, akrobatiaa ja ilmaisuharjoittelua.

Yksi hausimmista asioista luistelussa on tietenkin kilpailuohjelman harjoittelemine ja sen esittäminen kilpailuissa. Tällä kaudella ohjelmamme on merellisissä tunnelmissa ja teemamme on "sukellusseikkailu". Uskallatko sinäkin syöksyä veden syvyyksiin? Tule rohkeasti mukaan! On nimittäin ihana kesäpäivä. Nauru kantautuu rannalta, jossa sukellusvaatteiden pukeminen ja meren ihasteleminen on täydessä tohinassa. Horisontissa Delfinit uivat kauniisti ja sukeltajat lähtevät ihastelemaan merenalaista maailmaa. Vedenalla näkyy kalaparvia, merikasveja ja kaunis koralliriutta. Saamme seuraksi kaloja, meduusoja ja meritähtiä. Väistelemme merilevää ja ihailemme isoja rapuja. Delfinit uivat kauniissa kuvioissa ja johdattavat sukeltajat vedenalaisiin juhliin, jossa kaikki vedenelävät tanssivat ja iloitsevat. Mikä upea seikkailu!

Faktat 2019-2020

Luistelijoita: 27

Keski-ikä: 8,6 vuotta (26.7.2020)

Joukkuetta valmentaa: Hanna Laitinen, Anni Mikkonen, Ida Luukka, Emma Niemi, Reija Vesämäki, Annina Saari

Joukkueenjohtaja: Lotta Simola

Huoltajat: Petra Aulén, Hanna Järvilehto ja Petra Norrman

Ohjelmateema: Sukellusseikkailu

Luistelijat kaudella 2020-2021: Aulén Eerika, Baranova Kira, Gulin Mindy, Heinonen Mila, Kuismanen de Silva Hanna, Liimatainen Siiri, Lötjönen Ella, Mellin Moona, Mykkänen Emmi, Myllyluoma Iiris, Mäkinen Pihla, Norrman Emma, Nousiainen Anni, Pajari Nella (AC), Paju Amalia, Peltola Hilda, Poola Evelina, Puhakka Annika, Simola Aino (AC), Stuster Charlotte, Tiemuer Nadia, Toikka Nella, Uotila Fanny, Vänni Hertta, Vänni Siiri (C), Waaramäki Nelli, Wahlman Jenna

Littareissa kivaa on myös joukkuekaverit, leirit ja jengi-illat. Kauden edetessä teemme monia hauskoja asioita yhdessä ja olemme päässeetkin askartelemaan kisalakanaa ja zempikortteja, nähneet ihania ja taitavia Dream Steps isosiskojamme ja leikkimään kapteenien johdolla monia hauskoja leikkejä ja pelejä. Parasta joukkueessamme ja luistelussa on iloinen treenaamisen meininki ja yhdessä uusien asioiden oppiminen. Me ollaan vielä pieniä, mutta luistelu unelmamme ovat suuria.

#Valmentajan vinkki

Joukkueen puvun helmassa on strasseilla koristeltu teemaan liittyvä muoto. Keksitkö, mikä se on ja löydätkö muodon myös ohjelman koreografiasta?



Noviisit - Cool Steps



Tällä kaudella Cooleissa luistelee 32 motivoitunutta ja reipasta luistelijaa. Halleilla Coolien kopista kantautuu käytäville iloista puheensorinaa ja naurua. Valmentajat kannustavat Coolit parhaaseen suoritukseen niin joukkueena kuin yksilöinäkin. Cooleilla on hyvä yhteishenki eikä ketään jätetä ulkopuolelle.

Tämän kauden teema on The Wizard and I, joka kertoo tarinaa Taikamaailman velhojen valtataistelusta.

Olemme valmistamassa taikalientä, jonka avulla voimme hallita koko Taikamaailman pahoja voimia. Lientä tehdessä huomaamme erään ainesosan puuttuvan, jota lähdemme etsimään taikametsästä. Vihollisemme on taikaliemen perässä, jonka takia meillä on kiire saada se valmiiksi. Löydämme puuttuvan ainesosan ja liemi valmistuu juuri ajoissa ennen kuin vihollinen löytää meidät ja hyökkää.

Taikamaailman taistelu alkaa. Taistelu on vauhdissa ja voittomme lähenee, kun sen keskellä huomaamme taikaliemipullon vierivän rotkon reunalle ja se putoaa näkymättömiin mahtavat voimat mukanaan.

Taikamaailman valtataistelu on päättynyt – toistaiseksi.

#Valmentajan vinkki

Coolien tämän kauden teema on saanut inspiraationsa Wicked-musiikaalista, josta on pitkälti koostettu myös kauden ohjelmamusiikki. Joukkue taikoo hyvin tarinan henkiin vahvalla esiintymisellään ja upea puku kruunaa kokonaisuuden.

Faktat 2020-2021

Luistelijoina: 32

Keski-ikä: 13,21 vuotta

Vastuuvallmentaja: Amanda Helldan

Valmentajat: Isabel Eggleton

Joukkueenjohtaja: Tiina Ossi

Ohjelmateema: The Wizard and I - tarina hyvästä ja pahasta magiasta

Joukkueessa luistelevat: Buga Aleina, Haltonen Anastasija, Harlas Iisa, Hiltunen Elli, Hämäläinen Vilma, Johanson Alisa, Jokinen Enja, Koponen Maija, Kovero Hanna, Kärkäs Kaisa, Lauronen Lila, Lindroos Anni, Markkanen Enna, Maurer Amy, Mikola Minerva (AC), Myllyluoma Ansuliina, Nyberg Melina, Ossi Sanni, Pelkonen Laura, Peltonen Karoliina, Pieroni Emma, Poola Juliana, Ramirez Greta, Riihinen Elsa, Sihvonon Noora (AC), Sillanpää Laura, Ström Alissa, Syrjä Enna, Vuokko Aida, Vuokko Aino, Wirgentius Emilia (C) ja Yumashev Maria



Juniorit - Hot Steps



Hot Steps on kansalliset juniorit – sarjan joukkue. Hot Steps kilpailee kotimaan kilpailukentillä. Joukkueessa luistelee tällä kaudella 25 luistelijaa, iältään 14-18 – vuotiaita. Joukkue harjoittelee määrätietoisesti 4 kertaa viikossa ja harjoittelu on tavoitteellista. Joukkueen harjoitukset sisältävät kolmen jäätreenin ja ohjelmaohjeiden lisäksi tanssia ja fysiikkaohjeita. Hottien mukaan parasta joukkueessa on mahtavat joukkuekaverit, yhdessä harjoittelu, hauskanpito, tavoitteellisuus ja täysillä tekeminen.

Joukkueen teema matkaa tällä kaudella Egyptiin ja joukkue kertoo jäällä Skarabeen – Elämän amuletti tarinan. Skarabee on muinaisessa Egyptissä käytetty amuletti, joka on muotoiltu pillerinyörittäjän mukaan. Amuletti oli egyptiläisille elämän symboli ja se omistettiin aurinkojumala Ralle. Skarabeen uskotaan antavan kantajalleen ikuisen elämän ja se on kantajalleen korvaamaton.

Voiko kuitenkaan ilman amulettia selvitä ja olla oma itsensä?

Kaudella 2019 - 2020 Hot Steps oli seuran menestynein muodostelmajoukkue, tuoden kotiin jokaisesta kilpailusta mitalin.

#Valmentajan vinkki

Tämän kauden kisapukuun saimme monta hienoa yksityiskohtaa, jotka kuvastavat kauden teemaa ja tunnelmaa. Strasseja on pukuun liimattu satapäin ja PinkkiHeidin suunnittelijan idea Skarabee – amuletti muodosta puvun selkään oli onnistunut.

Faktat 2020-2021

Luistelijoita: 25

Keski-ikä: 15,5 vuotta

Vastuuvallmentaja: Hanna Laitinen

Joukkueenjohtaja: Päivi Sirenus

Huoltajat: Sari Voutilainen ja Marina Flander

Teema: Skarabee - Elämän amuletti

Joukkueessa luistelevat: Ahava Helmi, Carlsson Lina, Flander Fanny, Herronen Pinja, Hertz Mona, Hynynen Oona, Ijäs Rianna, Kettunen Anni, Kurki Saana, Laitinen Anna, Lefevre Chloé, Lindholm Elli, Lilja Elsa, Marjamaa Matilda, Mikkonen Emmi, Palkki Nea, Pitkänen Aurora, Repo Laura (A), Saarela Siiri, Savolainen Sanni, Schramko Emilia, Sipilä Elina, Valosaari Erica (C), Väisänen Elsa (A) ja Yliluoma Venla.



Seniorit - Ex-Steps



Kauden 2020–2021 teemamme on tarina elämästä. Sen suruista, koettelemuksista ja vastoinkäymisistä, mutta samalla myös syvällä sisimmässä olevasta halusta jatkaa eteenpäin. Tämä on tarina siitä, miten ihmiset ympärillä auttavat jaksamaan ja selviytymään elämän murheista ja suruista. Vähitellen, yhdessä, vastoinkäymisistä selvittää, usko parempaan huomiseen kasvaa ja elämänilo palaa.

Me Exät olemme kirjava joukko erilaisia persoonia eikä meidän tree-neistä vauhtia ja naurua puutu. Rauhallinen ja kaunis ohjelmamme toimiikin hyvin vastapainona meidän meneville harjoituksille, joiden perässä juoksemme ympäri Vantaata ja Helsinkiä. Parhaimpina (tai pahimpina) treenipäivinä ravaammekin kolmen eri hallin väliä. Ja kun tähän yhtälöön lisätään joka viikko vaihtuva treeniaika, onkin pieni ihme, että meidän joukkueemme on onnistunut olemaan näinkin hyvin oikeassa paikassa oikeaan aikaan.

Meitä kaikkia kuitenkin yhdistää ennen kaikkea rakkaus luistelua kohtaan, mikä saa jääajan perässä juoksemisen tuntumaan kaiken arvoiselta. Varsinkin näin korona-aikaan joukkueen kanssa treenaaminen tuo piristystä arkeen. Joukkue ja ystävät auttavat jaksamaan ja kannustavat eteenpäin. Kiitos siis teille: you saved my life.

#Valmentajan vinkki

Suunnittelemalla harjoitukset etukäteen saat niistä mahdollisimman suuren hyödyn irti. Mihin edellisellä harjoituskerralla päästiin, jäikö korjattavaa ja mikä on tulevan treenin tavoite? Pätee sekä valmentajiin että urheilijoihin.

Faktat 2020-2021

Luistelijoihin: 29

Keski-ikä: 21,1 vuotta

Vastuuvallmentaja: Jenika Timonen

Valmentajat: Amanda Helldan, Nina Arisalo

Joukkueenjohtaja: Lauriina Karhu

Ohjelmateema: Saved my life

Joukkueessa luistelevat: Arola Annika, Hannus Tiia, Hiltunen Emilia, Karhu Lauriina, Kinnunen Nea, Kiuru Lumi, Korjus Rosa, Kuisma Maiju, Kumlin Mikaela (AC), Kähkönen Salla, Laasonen Janna, Luukka Ida, Lähde Jenna, Mikkola Eveliina, Moilanen Iida, Neiro Janna, Niemelä Elina, Porkka Taru, Pusa Reetta (C), Qvickström Eerika, Roine Julia, Seilo Jenna, Suikkanen Sissi, Suikkanen Emmi, Suominen Mona, Taos Venny, Vainio Johanna, Vesterinen Nea, Välimäki Henna



Masters - Steps On Edge



Steps On Edge, joukkue parhaassa iässä. SOE treenaa Myyrmäessä ja Konalassa 1–2 kertaa viikossa ja sen kyllä huomaa. Joukkue on pysynyt lähes samana jo vuosikymmeniä - ja senkin huomaa. Onneksi mukaan on tullut vuosien varrella hyvinkin samanhenkisiä luistelijaita, jotka sulautuvat hyvin porukkaan. Tälläkin kaudella iloksemme joukkueetamme luotsaa uskomattoman pitkällä pinnalla varustettu raudan kova ammattilainen Isabel "Isku" Eggleton – tämäkin huomaa, sillä Iskun iskevä huumori uppoaa joukkueeseen joka kerta.

Poikkeuksellinen kausi 2020–2021 aloitettiin kesäkuussa 30 luistelijan voimin, jonka myötä jäälläkin alkoi olla jo hieman tungosta. Tuttuun tapaan saimme kuitenkin alkukaudesta iloisia uutisia, kun muutamat luistelijat kertoivat jäävänsä äitiyslomalta. Onneksi meitä on kuitenkin vielä 27 ja pääsimme polkaisemaan kauden vauhdikkaasti käyntiin.

Vauhtia ja vaarallisia tilanteita ei SOE:n treeneistä puutu. Vauhti on toki suhteellinen käsite, mutta syksyllä saatu yksi olkavarren murtuma todistaa sen, että treeneissä tehdään täysillä. Valmentajan lempparilausehan onkin "mieluummin kaadut ja tiedät tehneesi täysillä, kuin, että teet puoliteholla ja pysyt pystyssä". Jokaisessa treenissä näkyy paljon hymyä ja kuuluu naurua. Harjoituksissa on aina hyvässä tasapainossa kova treeni ja raikuva huumori. Kommelluksista huolimatta, rakkaudemme lajia kohtaan on vuodesta toiseen yhtä vahvaa.

Joukkueemme on henkireikä jokaiselle luistelijalle. Tulemme erilaisista taustoista, mutta yhdessä olemme joukkue, joka tukee toisiaan niin jäällä kuin sen ulkopuolellakin. SOE:n vahvuuksiin kuuluu ehdottomasti keskinäinen luottamus, uskallus heittäytyä sekä omasta mielestämme aivan mieletön huumorintaju. Näitä asioita on tuotu esille myös tämän kauden teemassamme.

Tällä kaudella joukkueen teema on Drumming Circle - Yhteinen sydän lyö rumpujen tahtiin.

Rumpupiiri on vanha perinne, jossa yhteisö kerääntyy yhteisen musisoinnin ääreen. Tapahtumaan saa tulla kuka tahansa iästä, sukupuolesta, kokemuksesta tai taustasta riippumatta, kaikki tasavertaisina soit-

Faktat 2020-2021

Luistelijaita: 27

Keski-ikä: 33 vuotta

Vastuuvallmentaja: Isabel Eggleton

Valmentajat: Nina Arisalo, Jenika Timonen

Joukkueenjohtaja: Johanna Viinikainen, Katja Karhu

Ohjelmateema: Drumming Circle - Yhteinen sydän lyö rumpujen tahtiin

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

tajina. Lopputuloksena on upea yhteinen musikaalinen kokonaisuus, joka huokuu iloa ja yhteisöllisyyttä. Keskiössä on yhteen puhaltava porukka, jossa arvostetaan ja kannustetaan toisia – kuten myös meillä.

#Valmentajan vinkki

Kierrätys kunniaan! Käytimme puvun leikkuujätteitä koristeluun, ja pukua on tarkoitus hyödyntää myös ensi kaudella. On ihanaa nähdä, että puku voi olla samalla kaunis ja vastuullisesti tehty.



Kehitysryhmä - Next Steps



Next Stepsit ovat muodostelmaluistelun kehitysryhmä, joka harjoittelee kaksi kertaa viikossa jäällä ja kerran oheisissa. Nextit ovat iältään 7–12-vuotiaita. Yhteensä joukkueessa on tällä hetkellä 10 luistelijaa, mutta määrää pyritään kasvattamaan kauden aikana.

Joukkue on suuresta ikähaarukasta huolimatta hitsautunut hyvin yhteen ja kopissa kuuluukin aina iloinen puheensorina. Nexteissä tavoitteena on kehittää omia perusluistelutaitoja ja edetä muodostelmaluistelun kilpajoukkueisiin ajan saatossa. Kauden aikana tutustutaan myös yhdessä luisteluun ja muodostelmaluistelun peruselementteihin.

Nextit harjoittelevat aina hymyssä suin ja innokkaasti. Jokaisella luistelijalla on omat tavoitteensa, mitkä pyritään huomioimaan valmennuksessa. Lisäksi pyritään huomioimaan jokaisen luistelijan oma taitotaso ja eriyttämään harjoittelua mahdollisuuksien mukaan. Nextien kanssa harjoitellaan ahkerasti jäällä unohtamatta oheisharjoittelun tärkeyttä. Oheisharjoittelussa painotetaan monipuolisuutta huomioiden lapsuuden kehitysvaiheet. Nuoren luistelijan on tärkeä saada harjoiteltua monipuolisesti ja tasavertaisesti kaikkia osa-alueita, kuten motoriikkaa, liikkuvuutta, vauhtia ja kestävyyttä.

Next Stepsit eivät kilpaile, mutta luistelijat odottavat aina innolla seuran näytöksiä. Luisteliijoille esiintymiset ovat tärkeitä ja tuovat runsaasti kokemusta jo nuorella iällä. Näytöksiä varten pyritäänkin harjoittelemaan ahkerasti ja luomaan luisteliijoille miелuisat näytösnumerot.

Faktat 2020-2021

Luisteliijoita: 10

Keski-ikä: 9,7 vuotta

Vastuuvallmentaja: Reija Vesamäki

Valmentajat: Ida Luukka

Joukkueenjohtaja: Aino Roponen

Ohjelmateema: Ei ole

Joukkueessa luistelevat: Gjerstad Vendela, Husso Meea, Hänninen Lotta, Jufereva Samanta, Luukkonen Lidia, Räsänen Ella, Saari Ella, Scheiman Aada, Sipari Lilian, Teplits Uliana

Luistelukoulu



Perustaidot opitaan leikin kautta



EVT:n suositut luistelukoulut tarjoavat mahdollisuuden opetella luistelun alkeita pätevien ohjaajien avulla. Voit itse valita haluatko mukaan kerran vai kaksi viikossa. Luistelukoululaiset jaetaan taitojen ja vauhdin mukaan pienempiin ryhmiin, jolloin opettelu on mielekästä. Kaikille löytyy sopiva ryhmä, oletpa sitten ihan ensikertalainen tai jo vähän kokenempi. Aluksi tutuksi tulevat esimerkiksi Pipari, Kukkoliuku, Prinsessaliuku ja Autoliuku. Kun edistymistä tapahtuu, voidaan ryhmää vaihtaa kesken kaudenkin. Luistelukoulussa onkin kaksi kautta, syksy ja kevät. Syyskausi on syyskuusta joulujuhlaan ja kevätkausi tammikuusta huhtikuun loppupuolelle. Luistelukoulun kaudet päättyvät aina upeaan Joulujuhlaan tai Kevätnäytökseen, joissa kaikki luistelukoululaiset pääsevät esiintymään täpö-täysille katsomoille teeman mukaisesti pukeutuneena. Tämä on ikimuistoinen hetki kaikille.

Toivotammekin kaikki luistelusta kiinnostuneet tervetulleiksi EVT:n luistelukouluun. Katso netistä sinulle sopiva ryhmä ja ilmoittaudu rohkeasti mukaan. Juuri tänään on hyvä hetki aloittaa uusi harrastus!

Käytännön ohjeita luistelukoululaisille

Jäähallille saapuminen

Kaikki luistelukoulumme järjestetään Myyrmäen jäähalleilla (Raappavuorentie 10, Vantaan). Jäähalleille on helppo kulkea sekä julkisella liikenteellä että autoilla, jäähallien edessä on suuri pysäköintialue (muista parkkikiekkko). Myyrmäessä on jäähalli 1 ja jäähalli 2.

Harjoituksiin on suositeltavaa saapua noin 20 minuuttia ennen oman tunnin alkua. Ensimmäisillä luistelukoulukerroilla jäähallin eteisessä on ilmoittautumispiste, josta luistelijat saavat nimikyltit. Varaathan ilmoittautumiseen hieman lisäaikaa. Parhaiten opetukseen pääsee mukaan olemalla jäällä täsmällisesti tunnin aloitushetkellä.

Pukukoppi selviää jäähallin eteisen TV-ruudulta. Luistelukoululaisten suuresta määrästä johtuen pukukopit saattavat välillä ruuhkautua ja omista varusteista tulee siksi huolehtia asianmukaisesti. Koronan takia aikuiset käyttävät pukuhuoneissa ja hallilla ollessaan maskeja.

Varusteet

Suosittellemme taitoluistimia, joissa nilkan tuki on paljon parempi kuin urheiluliikkeistä tai marketeista ostetuilla kaunoluistimilla. Hyvät luistimet ennaltaehkäisevät virheasentoja ja helpottavat uuden oppimista. Terät tulee kuivata aina jään jälkeen pyyhkeellä tai säämiskällä, jotta ne eivät pääse ruostumaan. Luistimilla kävellessä kovat suojat suojaavat teriä kiviltä. Teroitus kannattaa tehdä noin puolen vuoden välein, taitoluistimien teroitukseen erikoistuneilla ammattilaisilla, jotta terien oikea muotoilu säilyy.

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. Hyviä vaihtoehtoja aloittelijalle ovat esimerkiksi mukavat verkkarit tai tuulipuvut, sekä hanskat. Luonnollisesti myös luistelupuku käy mainioisti luistelukouluunkin, muttei ole välttämätön. Jos lapsella on luistelupuku, sen kanssa kannattaa pitää paksuja sukkahousuja tai trikoita, ja ylävartalo on hyvä suojata esimerkiksi villatakilla, verkkaritakilla tai collegepuserolla.

Vanhemmat harjoitusten aikana

Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan luistelukoulun toimintaa. Paras paikka seurata luistelutuntia on katsomo tai kahvio. Kaukalon laidalla tai vaihtoehtoisesti harjoitusten seuraaminen saattaa häiritä lapsen keskittymistä ja siten jäällä tapahtuvaa toimintaa. Opetuksen kannalta on parasta, että lapset keskittyvät vain omaan ryhmäänsä ja ohjaajaansa. Kaukalon laidalle ja aitoon tulee myös helposti kiviä kengistä, jotka voivat vahingoittaa luistimien teriä. Vanhemmat käyttävät maskia jäähallin sisätiloissa.

Harjoitusajat on kotisivuilla

Harjoituskalenterit löytyy seuramme nettisivuilta valikon kohdasta "harjoitusajat".

Lisätietoja

Luistelukoulun vastuuvälmentaja
Hanna Kaipio, evt.luistelukoulu@gmail.com,
puh +358 40 7061626





Luistelukoulun ohjaajat

Yläriivi vasemmalta:

Lina Rehnström, Rosa Nokio, Vilma Törö, Jade Turunen, Ida Luukka

Alarivi vasemmalta:

Maria Kahanpää, Emmi Seppänen, Mari Saarinen, Laura Lepistö, Ursula Salmenkaita

Luistelukoulu 2 -9 -vuotiaat

Tavoitteet: lajitaidot ja sosiaaliset taidot

Luistelijat jaetaan ikä- ja taitotasojen mukaan pienryhmiin, jotta kehitys ja harrastamisen mielekkyys saadaan varmistettua. Ryhmät harjoittelevat esimerkiksi perusluistelua sekä kaaria eteen- ja taaksepäin, sirklauksia, käännöksiä, yksinkertaisimpia piruetteja ja hyppyjä, sekä liukuja. Harjoittelu tapahtuu pitkälti leikkien kautta. Luistelijat harjoittelevat myös koordinaatiota, improvisaatiota ja musiikin tulkintaa sekä esiintymistä.

Sosiaalisten taitojen osalta luistelukoulussa on tavoitteena itsenäistyä ja rohkaistua olemaan harjoituksissa ilman vanhempia, harjoitella ryhmässä toimimista, oppia keskittymään ja kuuntelemaan ohjeita, sekä muokkaamaan oman toimintaansa annettujen ohjeiden perusteella. Luistelija oppii luistelukoulussa myös hahmottamaan ja ymmärtämään luistelusaston alkeita.

Luistelukoulun Tähdet ryhmä

Tähdet ovat luistelukoulun edistyneiden ryhmä 4-7 -vuotiaille, jossa harjoitellaan kahdesti viikossa jäällä sekä oheisharjoituksissa. Harjoittelun tavoitteena on opetella luistelun perustaitoja sekä tutustua yksinluistelun peruselementteihin, kuten hyppäämiseen ja pyörimiseen sekä muodostelmaluistelun erilaisiin muotoihin, joita ovat muun muassa rivit ja piirit. Kauden 2020-2021 aikana harjoitellaan paljon kaaria ja käännöksiä sekä muun muassa valssihippyä ja kyykkipiruettia. Tähdistä on tavoitteena siirtyä eteenpäin Timantti Steps kehitysryhmään.

Luistelukoulu Lapsi + Aikuisen ryhmä

Luistelukoulussamme toimii myös Lapsi + Aikuisen -ryhmä, jossa 2-7-vuotiaan lapsen tukena ja apuna jäällä on hänelle tuttu aikuinen. Myös aikuisella tulee olla luistimet jalassa jäällä. Ryhmässä harjoitellaan luistelun alkeita ja perusteita kerran viikossa, samalla hinnalla kuin 2-9-vuotiaat. Lapsen kehittyessä ja itenäistyessä siirrytään 2-9-vuotiaiden luistelukouluun.

Luistelukoulun 10-17 -vuotiaiden ryhmä

10-17-vuotiaiden luistelukoulussa on mahdollista harrastaa taitoluistelua ilman kilpailullisia tavoitteita. Ryhmässä opetellaan perusluistelutaitoja ja harjoitellaan lisäksi kaaria, käännöksiä, piruetteja ja yksöshippyä luistelijan omien taitojen pohjalta niitä aina johdonmukaisesti kartuttaen. Ryhmästä on mahdollista aina ikä ja taidot huomioiden jatkaa Aikuisten luistelukouluun, harrastavaan muodostelmajoukkueeseen Next Stepsiin tai yksinluistelun harrastavaan entisistä kilpaluistelijoina koostuvaan treeniryhmään T7.

Luistelukoulun Aikuiset

Aikuisille tarkoitettu harrastava ryhmä, jossa harjoitellaan perusluistelutaitoja sekä taitoluistelusta tuttuja elementtejä kuten hyppäämistä ja pyörimistä kunkin osallistujan taitotaso ja toiveet huomioiden.

Luistelupolku

2-9-vuotiaiden luistelukoulussa siirrytään joustavasti pienryhmästä toiseen luistelijan kehittyessä. Taitojen karttuessa siirrytään ohjaajien suosituksesta ensisijaisesti luistelukoulun edistyneiden ryhmään Tähdet (4-7-vuotiaat). Tähdistä on mahdollista jatkaa luistelukoulun ja kehitysryhmän vastuuvallmentajan suosituksesta Timantti Steps yksin- ja muodostelmaluistelun kehitysryhmään. Ohjaaja voi tarvittaessa myös suositella siirtymistä suoraan kehitysryhmä Timantti Stepsiin tai Next Stepsiin, tai 10-17-vuotiaiden luistelukouluun.

Ilmoittaudu:

evt.myclub.fi/flow/events/public







Ikä, sukupuoli tai taidot eivät ole este!

Aikuisryhmässämme on ikäjakauma aika suuri – juuri aikuistuneista jo hieman kypsempäänkin ikään ehtineisiin. Taitotasokin vaihtelee; mukana on ihania, juuri aloittaneita mutta loistavasti kehittyneitä luistelijoita, sekä niitä, jotka ovat olleet mukana jo vuosia ja filiksen mukaan tunti tunnilta tekevät joko hyppyjä tai askeltekniikkaa.

Kaikille jotain! Siksi meillä on kaksi valmentajaa, ja koko jää käytössä. Toiveiden mukaan mennään ja tehdään; mukaan mahtuu ja joka tunti on täynnä naurua ja onnistumisia – unohtamatta haasteita; aina pitää olla joku pikkupikkujuttu, joka laittaa aivot ja lihakset kovalle.

Kokeilemaan saa tulla. "Mitäs sitä muutakaan sunnuntaiaamuna kello 08:45 tekisi kuin olisi harkkahallissa?" Kysy koko hulvaton aikuisryhmä, jonka yhteishenki on omaa luokkaansa.

Koko porukan puolesta Riitta ja Rosa

Aikuisluistelun ohjaavat: Riitta Karasjoki ja Rosa Nokio



Skate Shop antaa EVT jäsenille kaikista uusista tuotteista 10% alennuksen.

SKATE SHOP
Malmin raitti 17
00700 Helsinki
P. 0103979400
www.skateshop.fi



Baletti

Baletti on erinomainen keino parantaa ryhtiä, notkeutta ja kehonhallintaa.

Teemme luistelijoiden kanssa yksinkertaisia ja tehokkaita balettiliikkeitä, jokaisen oman kehon mahdollisuuksien mukaan. Tunnilla keskitymme kehonhallintaan baletin perusasettojen ja tekniikan avulla. Pienimpien luistelijoiden balettitunneilla tanssiliikkeet ovat yksinkertaisia leikinomaisin maustein. Vanhempien tunneilla keskitymme vaativampiin liikkeisiin ja oman kehon tuntemukseen. Balettitunti etenee lattiaharjoitteista balettitaungolla tehtäviin sarjoihin ja lopulta keskilattialla tehtäviin suurempiin liikesarjoihin, piruetteihin ja hyppyihin.

Koen baletin harjoittelusta olevan luistelijalle hyötyä erityisesti lantion hallintaan, jalkojen ojennuksien loppuun viemiseen ja kehon kannatteluun. Baletissa liikkeitä tehdään hyvin tarkasti ja hitaammalla tahdilla, jolloin

luistelijan on helppo keskittyä pieniinkin yksityiskohtiin, liikelaatuun ja viimeistelyyn. Balettisalisissa käytettävä peili toimii myös apuna kehon suuntien ja linjausten hahmotuksessa. Baletissa harjoitettava aukikierto ja kehon avaus sisältä ulospäin on ainutlaatuista. Niin käsien kuin jalkojenkin: koko kehon liikeratojen harjoittelu balettisalisissa auttavat luistelijaa kehittymään jäälläkin eteenpäin.

Luisteluvallmentajat toivovat luistelijoiden oppivan baletissa pääasiassa baletin perustekniikkaa, mistä he omasta kokemuksesta tietävät olevan hyötyä luistelijaille. Painotukset vaihtelevat ohjelmien mukaan. Toisinaan painotamme harjoittelussa upeaa ryhtiä, lapatuksia sekä käsien laajoja liikeratoja. Kun taas toisinaan painotamme harjoittelun esimerkiksi jalkojen nostoihin tai näyttäviin vaakalinjoihin.

■ Aliisa Seppänen





Tanssi

Muodostelma- ja yksinluistelu rakentuvat pitkälti teknisistä elementeistä, jotka kaikkien tulisi oppia tekemään samalla tavalla.

Vaikka esiintyminen on iso osa taitoluistelua, voi sen harjoittelu jädä vähäiseksi elementtien harjoittelun lomassa. Niin taitoluistelussa kuin tanssissakin esiintyminen, koreografiat ja musiikin tahtiin liikkuminen voidaan luokitella lajin ominaispiirteiksi. Tämän vuoksi tanssin harjoittelu päälaajin ohella tukee luistelijan kehitystä sekä monipuolistaa harjoittelua. Etenkin katutanssilajit, joita tanssitunneilla

pääsääntöisesti harjoitellaan, eroavat melko paljon taitoluistelun liikekielestä. Erilaisten liikkeiden harjoittelu rasittaa lihaksia ja niveliä eri tavalla kuin jäällä toistettavat liikkeet ja sen vuoksi ehkäisee muun muassa päälajista aiheutuvaa yksipuolisuutta. Koska kilpailuohjelmat eivät ikinä ole täsmälleen samanlaisia, on hyvä, että luistelijat osaa tulkita ja eläytyä erilaisiin musiikkeihin. Näitä taitoja harjoitellaan muun muassa erilaisilla improvisaatioharjoitteilla sekä eri tyyliä koreografioita opettelemalla. Taitojen karttuessa luistelijan kyky heittäytyä erilaisiin musiikkeihin ja teemoihin helpottuu ja muuttuu luontevammaksi ja näin ollen näkyy myös kilpailusuorituksissa

sisä varmempana esiintymisenä. Toisin kuin taitoluistelussa, tanssissa ei ole yhtä oikeata tapaa tehdä liikkeitä, minkä vuoksi jokaisen luistelijan tapaa liikkua ja tanssia on erilainen. Oman liike- ja tanssityylin löytäminen onkin yksi tanssintuntien tavoitteista. Oman tyylin löydettyään luistelijat pystyvät entistä paremmin tiedostamaan omat vahvuutensa esiintyjänä sekä tanssijana.

■ **Eevi Kesker**

zero10

Luistinkorut

Ainon Koru
Design

www.ainonkoru.com

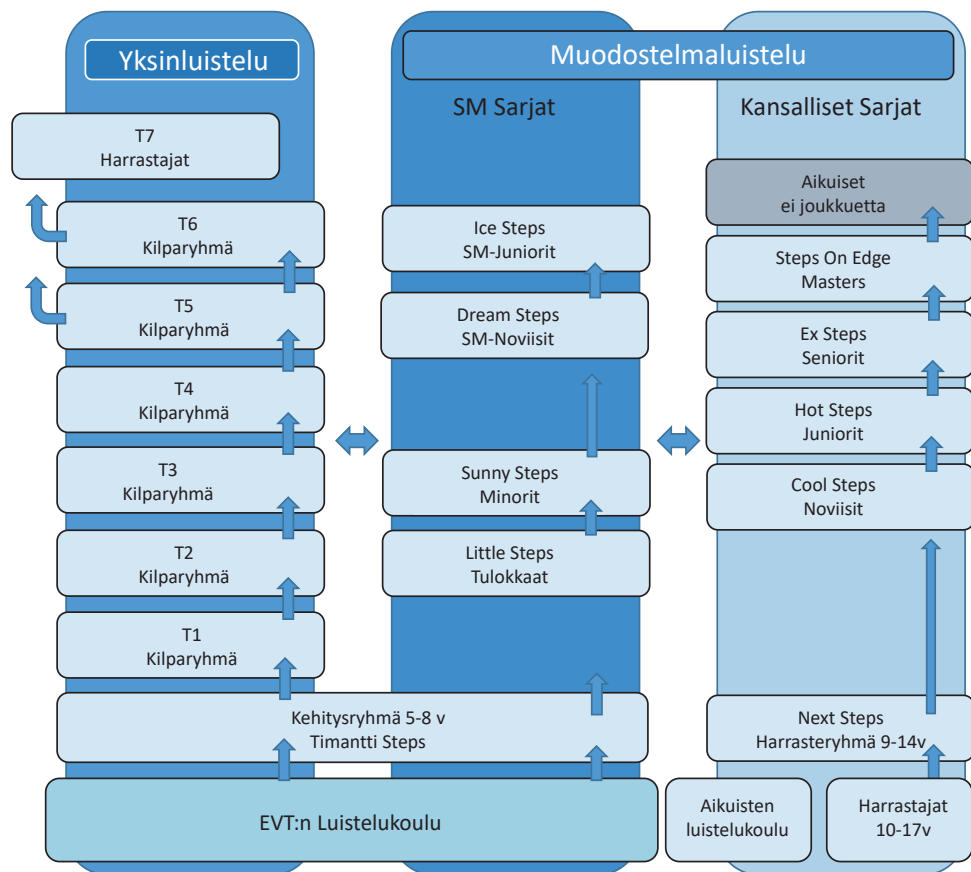
KAUSIALENNUS EVT:n luistelijaille ja vanhemmille!

Kaikki korut -10% verkkokaupasta www.ainonkoru.com

koodilla EVT20-21, 31.3.2021 asti.

Luistelijan polku

Luistelijan polku alkaa luistelukoulusta, jossa opitaan perustaidot. Siitä siirrytään sitten Timantit- tai Next Steps -kehitysryhmien 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.



Hienohelma

Lasten merkkivaatteiden verkkokauppa



www.hienohelma.fi

Maatalous Meriläinen Oy

Lahti | Orimattila | Porvoo

Lantmännen Agro



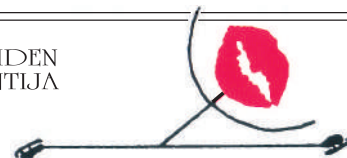
HUVIPUISTO JYVÄSKYLÄN KUPEESSA
WWW.NOKKAKIVI.FI

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

RAKENNUS MAN

ASIANAJOTOIMISTO
JURENTIA 

OIKEUDENKÄYNTIEN ASIAANTUNTIJA

Kiinteistö- ja asuntokauppariidat

Sopimus- ja vahingonkorvausoikeus

Perhe- ja jäämistöoikeus

ESPOO / HELSINKI / VANTAA

WWW.JURENTIA.FI



Viemäriremontti
luotettavasti,
vaivattomasti ja
kustannustehokkaasti.

Picote sukitusmenetelmä on
Eurofins Expert Services:n
(entisen VTT:n) sertifioima
viemäreiden korjausmenetelmä.



2020-2021

