

Raikasta voimistelua jo 30 vuotta!

Sirpa Ranto

SIRPA RANTO

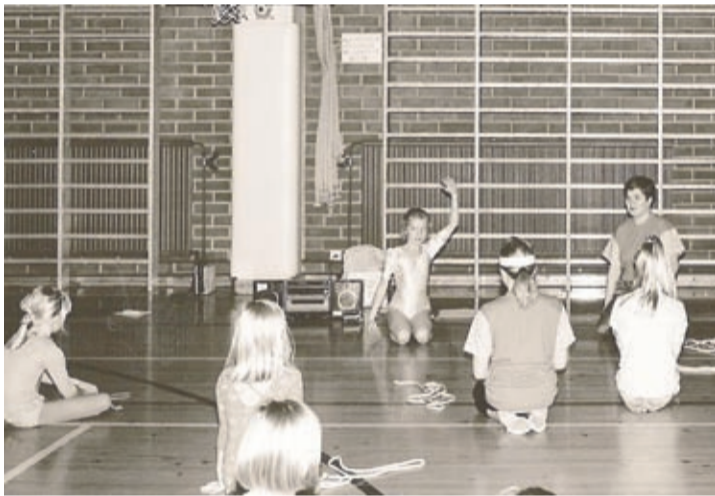
Joukkuevoimistelu on Rekolan Raikkaan yksi näyttävimmistä lajeista. Esteettinen ja elämyksiä tuottava laji vaatii taitoa ja kovaa harjoittelua. Se vaatii myös valmentajan ja joukkueen sekä vanhempien välistä saumatonta yhteistyötä ja sitoutumista yhteiseen päämäärään. Pitkäkestoisella ja tavoitteisella työllä toteutetaan upeita koreografioita ja saavutetaan tuloksia kisoissa. Jo kolme peräkkäistä TUL:n mestaruutta voittanut Syrenia joukkue on Raikkaan voimistelun lippulaiva, mutta muitakin joukkueita kuten esim. Seciar ja Team Selea on nähty tänä keväänä tuloslistojen kärjessä.

Joukkuevoimistelu tuli mukaan Rekolan Raikkaan lajivalikoimaan syksyllä 1990. Silloin Sirpa Ranto aloitti jumppakoulutunnit. Ensimmäiseen Jumppakoulu-ryhmään tuli mukaan noin 15 innokasta 7-12-vuotiasta voimistelijan alkua. Harjoitukset olivat aluksi kerran viikossa. Tytöt harjoittelivat ahkerasti ja innostus kilpailemiseen oli niin suuri, että jo keväällä 1991 Rekolan Raikkaan joukkue osallistui TUL:n Suur-Helsingin piirin kisoihin.

Syksyllä 1991 saavutettiin jo ensimmäiset mitalit piirin kisoissa.



Upea Raikkaan voimistelijat -joukko kisakatselmuksessa



Tästä kaikki alkoi. Ensimmäinen jumppakouluryhmä aloitti syksyllä 1990



Sandran hieno spagaati



Syrenia aloitti pikkutyttöjen sarjasta

Kiinnostus joukkuevoimisteluun kasvoi vuosi vuodelta. Tarvittiin uusia ohjaajia ja valmentajia ja vanhimmat voimistelijat alkoivat toimia valmentajina Sirpan rinnalla. Aluksi kilpajoukkueiden ja valmennusryhmien määrät kasvoivat parin joukkueen vuosivauhdilla. Punainen Lanka, Aurinkoiset, Apilat, Pippurit, Neilikat, Rubiikit, Safiirit, Rosé ja monet muut joukkueet ovat vuosien varrella osallistuneet kisoihin. Pitkäikäisimpiä joukkueita ovat olleet Meritähdet, Giiat ja Syrenia, joka on ollut koossa jo noin 10 vuotta. Syrenia jatkaa edelleen uraansa 16-20-vuotiaiden kilpasarjassa.

Vuosien varrella moni tyttö ja muutama poikakin on osallistunut Raikkaan Jumppakouluun. TUL:n sekä Voimisteluliiton kisoissa on saatu kokea menestymisiä ja joskus pettymyksiä. Ensimmäiset voimistelijat ovat kasvaneet jo aikuisiksi ja ovat tuoneet omia lapsiaan mukaan Raikkaan voimisteluryhmiin. Osa voimistelijoista on jatkanut voimistelu-uran päätyttyä valmentajina. Tänä päivänä miltei kaikki Raikkaan valmentajat ovat seuran omia kasvatteja ja aloittaneet aikoinaan jumppakoulusta.

Joukkuevoimistelu on kokenut 30 vuoden aikana ylä- ja alamaikiä, mutta silti se on pysynyt vahvana ja tuonut iloa ja elämyksiä moniin seuran juhliin ja tapahtumiin. ”Yhdessä tyttöjen kanssa on koettu paljon erilaisia tapahtumia leiri- ja kisamatkoilla” toteaa yhä valmennustyössä jatkava Sirpa Ranto. ”Yksi mieleenpainuvien tapahtumia oli Haukiputaalla TUL:n mestaruuskisoissa. Minä fiksunä valmentajan päätin pumpata lisää ilmaa tyttöjen kisapalloihin harjoitussuorituksen jälkeen. Tietenkin sillä seurauksella, että kahdesta pallosta hajosi venttiili ja ne menivät käyttökelvottomiksi. Varapalloja ei tietenkään ollut mukana. Siinä sitten hetken miltei itkettiin kunnes minä hoksasin, että kisapaikalla on välinemyynti, josta voisi saada uudet pallot entisten tilalle. Juoksujalkaa siis urheiluhallille ja kyselemään palloja. On-



Syrenia jatkaa 16-20 v. kilpasarjassa



Solina joukkue

neksi löytyi juuri oikea määrä kauniin pinkkejä palloja. Tytöt ilahtuivat pinkeistä palloistaan todella kovasti. Tunnin totuttelulla uusiin palloihin, tytöt tekivät todella loistavan kisasuorituksen ja sijoittuivat hyvin. Tyttöjen mielestä parasta kisamatkassa olivat kauniit uudet pallot.”

Nykyisin Rekolan Raikkaassa voi harrastaa joukkuevoimistelua sekä harraste- että kilpatasolla. Valmennusryhmiä on yhdeksän ja lisenssiurheilijoita enemmän kuin koskaan aiemmin. Harraste- ja kilparyhmiä on 3-vuotiaasta aina 16-20-vuotiaiden sarjaan saakka.

Pienimpien MiniMinien valmennusryhmässä tutustutaan joukkuevoimisteluun lajina ja harjoitellen monipuolisesti leikin ja mielikuvien avulla voimistelun perustaitoja. Harrasteryhmissä harjoitellaan 2-3 kertaa viikossa. Harjoittelu koostuu lajitaitojen esim. hyppyjen, tasapainojen ja vartalo-

liikkeiden lisäksi myös fyysisestä harjoittelusta sekä jalkatekniikan harjoittelun tukena käytettävistä balettiharjoituksesta.

Rekolan Raikkaan kilpajoukkueet harjoittelevat 3-5 kertaa viikossa tavoitteisesti ja pitkäjänteisesti huumoria unohtamatta. Jokaisella joukkueella on omat tavoitteensa, jotka sovitetaan yhdessä tyttöjen, vanhempien ja valmentajien kanssa. Joukkuevoimistelu vaatii joukkuelajina sitoutumista, mutta toisaalta tuo uusia ystäviä ja mahtavia yhteisiä hetkiä joukkuekavereiden kanssa.

Kesäkuun alussa järjestetään jo perinteeksi tullut voimistelijoiden kesäleiri. Tänä vuonna leiri on juhlaleiri. Leirille voi tulla tutustumaan voimisteluun ja kokeilemaan lajia, vaikka ei olisi aiemmin lajia harrastanutkaan.