



*Mäntsälän
Voimistelijat
20 vuotta*



Yläkuvassa: Virkkuset, alakuvassa Merkkareita ja Heinäsirkkoja esitysohjelmassa.

Etukannassa: Esiintymis- ja edustusmatkalla Helsingissä HGK:n 115-vuotisjuhlilla. Verryttelyasu on seuran ensimmäinen, värit keltainen ja musta valittiin jo ensimmäisenä vuonna. Kissa-logon suunnitteli mäntsäläläinen Kari Eklund. Kuvassa edessä alhaalla Varpu, Virve. Ylhäältä vasemmalta Mervi Rokka, Mia Vihersalo, Heidi Mattila, Marita Kangas, Marika Viljanen, Eerika Laalo ja Marika Kempainen.

MIKSI TÄMÄ JULKAISU?

Minulla on kolme lasta. Heidän kanssaan saunanlauteilla istuessamme usein kuuluu kysymys: "Äiti, kerro taas minkälainen minä olin pienenä" tai "äiti, millaista silloin oli kun sinä olit lapsi."

Jokaiselle on tärkeää tietää ja muistaa oma historiansa, oma tarinansa. Tähän julkaisuun on koottu tarinoita aikuiseksi kasvaneen Mäntsälän Voimistelijoiden lapsi- ja nuoruusvuosilta. Näiden tarinoiden kautta välittyy suuri, pyyteetön ja intohimoinen vapaaehtoistyö. Jäsenten tekemästä työstä on syntynyt ja kasvanut 20-vuotias Mäntsälän Voimistelijat.

"ME MÄNTSÄLÄN VOIMISTELIJAT VUONNA 2003! 20-VUOTIAS, TASOKAS, TURVALLINEN JA LUOTETTAVA LIIKUNTAA TARJOAVA YHTEISTYÖKUMPPANI!"

Kolme vuotta sitten visioimme millaisia haluamme olla kaksikymppisinä. Yhden lauantaisten kehittämispäivän lopuksi laadimme otsikkona olevan tavoitteemme. Tuolloin jo ryhdyimme miettimään myös juhlavuotamme. Ideoita ei puuttunut (ei koskaan tässä seurassa)! Matkan varrella asiat ovat tietenkin muuttuneet. Kolme suunnitelmaa on kuitenkin toteutettu. Keväällä juhlimme Mustan Kissan Cupissa. Jokainen tiimi toteutti omat yksityiskohtansa ja lisäksi kisoihin mm. jälkiruokia, ylimääräisiä palkintoja, juhla koristelu, talkooväen hemmottelu, jopa seuran värit loistivat talkoolaisten hiuksissa. Tänäpäin on sitten vuorossa hieno juhlanäytös ja historiikin julkaiseminen. Koko syksy tehty työtä 20-vuotisjuhlien eteen.

Haluan sydämestäni lämpimästi kiittää kaikkia vuosien varrella mukana olleita ihmisiä. Mäntsälän Voimistelijat on upea seura, jossa on ilo ja kunnia olla puheenjohtajana!

Anne Koivistoinen
Puheenjohtaja



Johtokunta ja toiminnanjohtaja vuosilta 1998 - 1999 seuran uusimmassa verryttelypuvussa. Ylhäällä: Rita Rekonen, Anne Koivistoinen, Maarit Käenmäki, Kaarina Kärpänen; alhaalla: Varpu Laisi, Liisa Aaltonen, Pirjo Mattila-Salo ja toiminnanjohtaja Leena Herlevi-Valtonen. Kuvasta puuttuvat Minna Kuosmanen ja Klara Westerlund.

Karita Laisi:
NAISENERGIAA JA TALKOOHENKEÄ
Mäntsälän voimistelijat 1983 -2003

Seuran perustaminen ja ensimmäinen puheenjohtaja

Mäntsälän Voimistelijoiden tarina alkaa kun **Varpu Laisi** perheineen muuttaa Forssasta Mäntsälään v. 1981. Varpu oli ollut mukana Forssan Naisvoimisteli-joissa, joissa tytär Virve oli aloittanut ensin satujumpassa ja jatkanut sitten pienten tyttöjen ryhmästä joukkuevoimisteluun. Varpu kävi itse naisten kuntojumpassa mutta ryhtyi sitten vetämään tyttöjen juppaa. Varpu kertoo sanoneensa Forssasta lähtiessään, että "Mäntsälään perustan naisvoimisteluseuran". Ensimmäisenä kahtena vuonna hän ohjasi Mäntsälässä kansalaisopistossa ja piti koulukeskuksessa yläaste- ja lukioikäisille voimistelukerhoa. Seuran perustaminen oli kuitenkin mielessä ja näille ajatuksille hän sai tukea mäntsäläläisiltä opettajakolleegoiltaan. Oma järjestö SNLL opetti kuinka seura laitetaan pystyyn.

Seuran perustamiskokous pidettiin 16.5.1983 Mäntsälän koulukeskuksessa. Väkeä oli tullut paljon historialliseen kokoukseen. Naisvoimisteluseuran perustamista oli odotettu ja homma oli huolella suunniteltu. Silti suuri suosio oli hankkeen puuhanaisille pieni yllätys.

Ensimmäiseen johtokuntaan valittiin: **Varpu Laisi**, **Raija Panula** (nyk. Ikonen), **Terttu Matikainen**, **Maija Kivisalo** (nyk. Toivonen), **Eila Elomaa**, **Kaarina Kärpänen** ja **Reija Puro**.

Mäntsälän Naisvoimistelijoiden ensimmäisiä toimintamuotoja olivat nuorten ryhmä, josta muodostui pian ensimmäinen valiojoukkue, ala-asteella olevien lasten ryhmä, jota ohjasi aluksi Varpu sekä sitten myös **Virve Laisi** (nyk. **Laisi-Ikäheimonen**). Lisäksi jo syksyllä 1983 oli



Aurinkosoturit "musiikista liikkumiseen" tapahtumassa Seinäjoella 1987.

äiti-lapsi voimisteluryhmä sekä lasten jumppa. Kun naisten toiminta vuonna 1984 alkoi uudessa Myllymäen koulussa, ensimmäiset ohjaajat koostuivat tietysti kaikki johtokunnan jäsenistä. **Liisa Aaltonen** oli lisäksi mukana toiminnassa aktiivisesti alusta alkaen, vaikka johtokuntaan hän tuli mukaan vasta vuonna 2003. Liisa muistelee tässä julkaisussa vuosien varrella tapahtunutta.

Seuran ensimmäinen vastoinkäyminen oli rahapula, mutta sekin oli helposti voitettu. **Varpu Laisi** ja **Raija Panula** (nyk. **Ikonen**) allekirjoittivat pankkilainan seuralle ja niin oli rahaa ensimmäisiin koulutuksiin. Laina oli vuodessa maksettu ja seuralla paljon ohjaajia.

Johtokunta puheenjohtajan johdolla teki aluksi kaiken: velvollisuudet puvuista pizzoihin kuuluivat johtokunnalle. Järjestötyö, seuran asioiden hoito vei paljon aikaa. Työ tehtiin jokaisen olohuoneessa, ei ollut toimistotiloja. "Välillä tehtiin yökaudet pukuja kun ei vielä ollut muita ompelijoita" muistelee **Varpu**. Pukuvarasto kasvoi kiivaalla tahdilla ja yhden johtokunnan jäsenen autotalli sisustettiin pukuvarastoksi.

"Puheenjohtaja on nuorena seurassa joka paikan höylä", muistuttaa **Varpu**. "Täytyy olla innostunut että sen jaksaa."

Se että voimistelu oli koko suvun harrastus auttoi. **Varpun** sisaret **Maija Kivisalo** ja **Hannele Ahlqvist** olivat molemmat tiiviisti voimistelussa. **Maija** veti vuosia kuntojumppaa Mäntsälän Naisvoimistelijoissa ja **Maijan Eerika** tytär kilpaili sekä ohjasi. Oma tytär **Virve** kilpaili ja valmensi menestyksekkäästi. **Hannele Ahlqvist** tyttärineen kehitti Vantaalla omaa seuraansa samaan aikaan valtavalla innolla. Suhteet Vantaalle ja muihin seuroihin loivat tietoverkoston, joka tuki johtokuntaa ja ohjaajia työssään. Voimisteluseuran perustaminen paikkakunnalle on **Varpulle** toisaalta myös verenperintöä: Äiti **Margit Herlevi-Harja** käynnisti partion Mäntsälässä 1950-luvulla ja isoäiti **Sylvia Winqvist** perusti Mäntsälän Nuorisoseuran vuonna 1892.

Kun **Virve** 18-vuotiaana käynnisti kilpailutoiminnan hän sai "henkistä" apua Hyvinkään Naisvoimistelijoista omalta valmentajaltaan. Virve kilpaili silloin Hyvinkäällä sillä Mäntsälässä ei ollut hänen ikäistään joukkuetta. Virven ensimmäinen nuorten ryhmä oli perusvoimistelutaidoiltaan hyvin vaihteleva, sillä vain muutama oli voimistellut paria vuotta kauemmin. Tyttöjen taustat olivat baletissa tai yleisurheilussa mutta he olivat persoonallisia ja lahjakkaita. Valioryhmän nuorimmasta työstä **Eerika Laalosta** (nyk. **Häikiö**) kasvoi upea voimistelija, ohjaaja ja koreografi. Taidolla, nuoruuden innolla ja määrätietoisuudella Virve ja joukkue teki uskomattoman suorituksen Nuorten Suurkisojen yhteydessä pidetyissä SNLL:n mestaruuskilpailuissa v. 1986. Ryhmän sanotaan voimistelleen Mäntsälän Suomen voimistelukartalle. Keilaohjelma oli **Virven** tekemä ja ohjaama.

Seuralla on ollut ystäviä

Seuran perustamisesta lähtien monien yhdyshenkilöiden ja erilaisten taustavaikuttajien merkitys on ollut suuri. Paikkakunnalla suhtauduttiin hyvin uuden liikuntaseuran perustamiseen. Esimerkiksi kunnan eri tahot, paikkakunnan lehdistö, yritykset ja liikuntatilojen henkilökunta ovat tärkeitä palasia kuntalaisten ja liikuntaseuran välisissä suhteissa. Molemmat puheenjohtajat näkevät, että kunta on ymmärtänyt toiminnan laajuuden ja näkyvyyden.

Tärkein kaikista taustaryhmistä on kuitenkin ollut jumpparin, ohjaajan ja johtokunnan jäsenen oma perhe. Perheenjäsenet ovat olleet auttamassa näytösten ja kilpailujen järjestämisessä. Äidit ovat ommelleet pukuja, laittaneet hiuksia, huoltaneet. Isät, aviomiehet ja poikaystävät ovat kantaneet varusteita, hoitaneet kuljetuksia, rakentaneet lavasteita, juontaneet



näytöksiä, jne. Jotkut perheenjäsenet ovat esiintyneetkin alkuaikojen näytöksissä: Ensimmäisessä näytöksessä 8-vuotias **Tapio Laisi** lauloi ja soitti viulua **Kirsi Elomaan** säestäessä pianolla. Vuonna 1993 pidetyssä 10-vuotisen näytöksessä toukokuussa esitettiin *Prinsessa Ruusunen*, jossa hurmaavat ystävykset **Aapo Jaakkola** (voimistelija **Irma Jaakkolan** veli) ja **Tapio Laisi** esittivät miesosat; **Aapo** prinssiä ja **Tapio** kuningasta.

*Prinsessa Ruusunen ja prinssi.
Rooleissa Aapo Jaakkola ja Heidi Mattila.*

Ohjaajaksi kasvaminen

Ohjaajien joukko on ollut alusta asti suuri. Lähes kaikki ohjaavat useita vuosia, muutama on ohjannut kaikki 20 vuotta. **Varpu** on itse vetänyt jumppaa 26 vuotta. Ohjaamisen täytyy olla nautinto, mikä siinä kiehtoo? " Olen opettaja luonteeltani, opetin myös liikuntaa koulussa oman aineeni, kotitalouden, lisäksi... ehkä se on se mahdollisuuden antaminen kaikille. En ollut ohjelmien tekijä enkä valmentajatyyppejä, tykkään ohjaamisesta." **Varpu** miettii.

"Olin innostunut – mua pyydettiin mukaan!" kertoo **Liisa Aaltonen** tunnoistaan kun häntä pyydettiin äiti-lapsi ryhmän vetäjäksi. Ohjaajaksi jotkut kasvavat, se on osa oman voimisteluharrastuksen kasvukaarta, toiset menevät muiden perheenjäsenten mukana. Voimistelusta ja ohjaamisesta tulee elämäntapa. Kilpailupuolella **Marita Kangas** (nyk. **Haapasalo**), "Manta", aloitti pienenä jumpparina, kilpaili aktiivisesti, aloitti ohjaamisen heti kun se oli mahdollista ja kasvoi hyväksi koreografiksi ja valmentajaksi. Toinen seuran pitkäaikainen ohjaaja on ollut **Heidi Mattila**, hänellä on ollut kilpailuryhmät **Heinäsiirkat** ja **Hepokatit**.

Valmennus- ja harrasteryhmien lisäksi tuli myöhemmin tanssi, jota on ansiokkaasti vetänyt **Moona Tikkenen**. **Nina Pirttilahti** ja **Emebet Söderström** ovat tulleet mukaan myöhemmin ja tanssi puoli on edelleen kasvattanut suosiotaan.

Annaliisa Janhunen veti 50+ suunnattua Mäntsälässä suosittua liiton suunnittelemaa Senioriitta –jumppaa. Ohjaajissa on pientä vaihtuvuutta mutta pääsääntöisesti ollaan ideaalitilassa: uusien ja vanhojen ohjaajien sulavassa jatkumossa.

Aerobicia on pitänyt **Kristina Finér** ja **Klara Westerlund**, kuntojumppaa veti kauan **Maija Toivonen**.

20 vuotta riemukkaita näytöksiä

Yksilö – ja seurasalolla näytöksillä on monia merkityksiä. Toisaalta ne kokoavat yhteen kauden opitut taidot ja tarjoavat jokaiselle harrastajalle mahdollisuuden olla esillä, esittää yh-

dessä oman ryhmän kanssa. Esiintyminen kasvattaa lapsia arvostamaan itseään ja toisia, omaa ja toisten tekemää.

Näytös on sosiaalinen tapahtuma: Seuralaiset voivat nähdä toinen toisensa ja kokea kuuluvansa yhteen. Näytös on myös kulttuuritapahtuma, taiteellisen luovuuden ja urheilusuorituksen yhteensulautuma. Mäntsälässä on vähän näyttämö- ja tanssitaideita ja korkeatasoiset voimistelunäytökset ovat sitä tärkeämpiä. Mäntsälän Voimistelijat on siis myös kulttuuri-tapahtumatuottaja.

Vaikka näytöksiä on tehty aina kaksi kertaa vuodessa, ne ovat muuttuvia. Jos alkuaikoina näytökset olivat "poikkitaiteellisia" jumpparyhmien vähyydestä tai nuoruudesta johtuen, 1990-luvulla tehtiin "spektaakkeleita" kuten Prinsessa Ruusunen ja Pieni Merenneito. Prinsessa Ruusunen ohjaajana toimi **Virve Laisi** ja koreografioista vastasivat **Virve, Marita Kangas** ja **Heidi Mattila**. Näitä juonellisia liikunnallisia satuja oli edeltänyt vuonna 1988 valmistunut yhteistyöproduktio, Interrail-musikaali, joka oli **Kirsti Mannisen** kirjoittama. Interrail yhdisti liikuntaa sekä musiikkia ja sitä esitettiin useita kertoja uudella Monitoimitalolla. **Virve** muistele naureskellen kuinka esityksen aikana jotkut tekivät 20 sekunnin puvunvaihtoja.

Näytöksien henki elää ja tyyli muuttuu. Siihen vaikuttavat nuorten ryhmien luovuus ja oman ilmaisun löytyminen, uusien ryhmien muodostuminen, uudet ohjaajat, esim. eri tanssilajien mukaantulo. Myös kilparyhmien menestys kauden aikana antaa oman ilmeensä näytökselle.

Kisojen ja näytöksien suunnittelu ja toteutus on yhteinen kokemus, joka kasvattaa yhteishenkeä. Kirkonkylän ympäristössä tällainen kollektiivinen puristus ja kokemus on merkittävä. Se talkoohenki mikä sivukylässä toteutuu perinteisissä seuroissa ja muodoissa ei kirkonkylällä toimi. Mäntsälän Voimistelijoiden kautta moni yhteisöllisyyttä ja talkoo-osallistumista kaipaava kuntalainen saa osallistumismahdollisuuden. Näytöksen ympärillä on tietty aate: Aikuiset ponnistelevat yhdessä lasten ja liikunnan eteen, kannustetaan toisia ja kasvatetaan yhdessä.

Upeat puvut ovat osa näytöksen ilmettä. Suurin osa puvuista on tehty kilpailuihin. Pukuja teki alussa paljon **Tuula Viljanen** ja sitten mukaan tuli **Inkeri Kilkki, Raili Niemenoja, Jaana Vallo, Katriina Jormanainen** ja **Tuire Vallin**. Puvut tehtiin talkoissa kokoamalla useampi kone ja ompelija yhteen paikkaan. Pukujen ompelulla on säästetty huimia summia vanhempien sekä seuran rahaa ja kun on hyvät ompelijat, on saatu mitä hienoimpia asuja. Kun kilpavoimistelun säännöt ovat muuttuneet pukujen tekemisestä on tullut vaikeampia.

Kaiken takana on : Naisenergia ja talkoohenki

Voimisteluseuran toiminnan takana on naisenergiaan pohjautuva talkoohenki. Seuran perustivat naiset, joilla oli intoa ja innovatiivisuutta, rohkeutta ja visioita. Seuran kasvun salaisuus on, että tekemisen into ei ole laantunut ja toisaalta vastataan edelleen samaan sosiaaliseen tilaukseen: Tyttöjen ja naisten tarpeeseen liikkuu.

Naisnäkökulma näkyy myös organisoitihaluissa ja -taidoissa. Seuratyössä johtokunnan jäsenten, ohjaajien ja talkoolaisten jaksamista tulee vaalia. Mäntsälän Voimistelijoiden johtokunta on ymmärsi jo 1990-luvulla organisaatiokehittämisen tärkeyden.

Seura päätti hankkia toiminnanjohtajan jo vuonna 1997. Toiminnanjohtajan kautta puheenjohtajan ja johtokunnan työmäärä on tullut kohtuulliseksi. Toiminnanjohtajia ovat ol-

leet: **Heidi Mattila, Klaara Westerlund, Leena Herlevi-Valtonen ja Henna Tulkki.** **Klaara Westerlund** on tällä hetkellä uudelleen seuran työntekijänä. Puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja toimivat tiiviissä yhteistyössä. Toiminnanjohtajan lisäksi johtokunta- ja toimikuntatyöskentelyä on kehitetty luomalla pitkän tähtäimen kehityssuunnitelma ja tiimit.

Vuosille 2000-2003 perustettiin nätti-tiimi (näytös ja tapahtumatiimi), varuste-tiimi, kisatiimi, taloustiimi, ohjaajalinkki ja kisut (valmentajat). Tiimit ovat yhteydessä toiminnanjohtajaan ja periaatteena on, että jokaisen ei tarvitse tietää ja tehdä kaikkea vaan, että jokainen tiimi noudattaa laatimaansa toimintasuunnitelmaa. Jokainen tiimi on vastuussa yhdestä alueesta ja sen kehittymisestä. Työn ja vastuun jakamisen kautta moni saa onnistumisen kokemuksia. Kisojen jälkeen pidetään aina palaveri, jossa saadaan ja annetaan palautetta. Vastuuryhmät voivat sen jälkeen vielä käsitellä asiaa ja kehittää toimintaansa.

Voimisteluseuratoiminta on myös naisverkosto. Solmitut ystävyysuhteet ovat elinikäisiä, yhdessä koetut asiat ovat kasvattaneet naiset omissa ryhmissään yhteen. "Henkilökohtaisesti ajateltuna, voimistelu on tuonut elämään sisältöä, olen saanut hyviä ystäviä" kuvailee **Liisa Aaltonen**. "Henkireikiä", lisää **Kaarina Kärpänen**. "Jaamme naisenergiaa!" lisää **Liisa Varpu** jatkaa: "Olemme aina luottaneet siihen, että onnistumme siinä mitä teemme. Olemme järjestäneet suuria kisoja, hoidettu asiat hyvin, luotettu siihen, että juttu onnistuu."

Naisenergia ei jää ryhmien sisälle vaan välittyy sukupolvelta toiselle. Naisen malli ja hyvään elämään kasvaminen välittyy nuoremmille tytöille. Voimisteluseuran naiset rakentavat kuvan naisesta, joka kantaa vastuuta, elää terveellisesti, kunnioittaa itseään ja toisia ihmisiä.

Arvokeskustelua voimistelusta

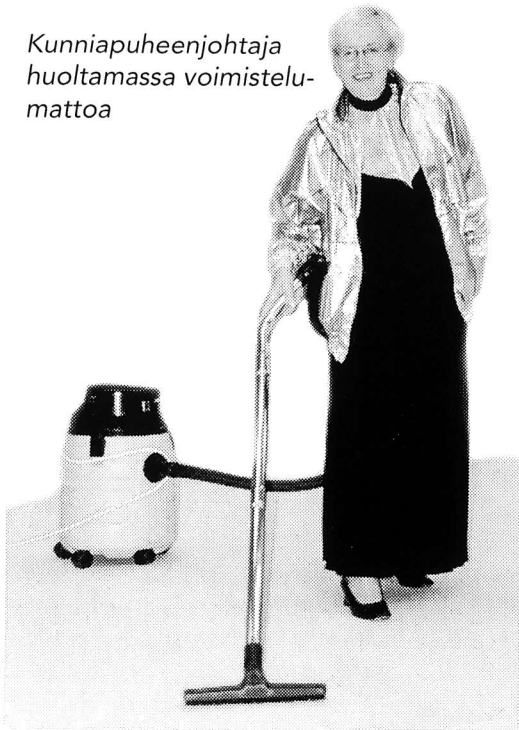
Johtokunnan yksi tehtävä on suunnitella ja käydä arvokeskustelua seuran toiminnasta. Mäntsälän Voimistelijoissa ollaan aina keskusteltu avoimesti ja runsaasti. Yksi suosikeista on: Liikunta ja kilpaurheilu. Voimisteluseuran kasvattamistehtävää ei olla koskaan hylätty eikä lähtökohta liikuntamahdollisuuden luomisesta tytöille ja naisille ole muuttunut. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö poikien ja miesten tulo mukaan toimintaan olisi koettu hyväksi asiaksi, onhan Mäntsälän Voimistelijoilla Suomen ensimmäinen ja toistaiseksi ainoa joukkuevoimistelun miespuolinen tuomari, **Kusti Manninen**. **Varpu Laisi** sanoo johtotähtensä olleen aina perusjumpan mahdollisuus, tavallisen jumpparin jumpan säilyttäminen. "Kilpavoimistelua pitää kuitenkin tarjota niille, jotka sitä haluavat", **Varpu** sanoo. Ohjaaja- ja valmentajapula asettaa rajoituksia joskus kilpapuolen toiveiden täyttämiseksi. Myös kilpailevien lasten harjoitusmäärästä ollaan keskusteltu.

Seura on säilyttänyt peruasiansa ja tavoitteensa. Halu tarjota mahdollisimman monelle taidosta riippumatta voimistelua on säilynyt. Positiivista on ollut tanssin tulo voimistelun rinnalle. Tanssiryhmien kautta useammat nuoret pääsevät mukaan ja tanssillisen voimistelun kautta "voimistelu-ura" saa pituutta.

Uusi puheenjohtaja

Varpu Laisi toimi Mäntsälän Naisvoimistelijoiden ja vuodesta 1993 Mäntsälän Voimistelijoiksi muuttuneeksi seuran puheenjohtajana 17 vuotta. Viimeiset kaksi vuotta johtokunta ja **Varpu** oli jo etsinyt seuraajaa. Oli hankala löytää puheenjohtaja mutta kun **Anne Koivistoinen** löytyi, oli selvää että valinta oli osunut oikeaan.

Kunniapuheenjohtaja
huoltamassa voimistelumattoa



Anne Koivistoisesta tuli puheenjohtaja v. 2000 . Alunperin Alajärveltä kotoisin oleva Anne muutti perheineen Mäntsälään Espoosta vuonna 1989. Anne oli aktiivinen jo nuorena kotikylällään. Hän ohjasi naisten kuntoliikuntaa ja veti seurakunnan kerhoja. Lasten ja nuorten tilanne ja sosiaaliset kysymykset olivat tuttuja asioita työelämästä sillä Anne oli aikaisemmin työskennellyt lastensuojelun parissa Oulunkylässä. Ennalta ehkäisevä työ oli alkanut kiinnostaa. Siitä huolimatta Anne ei ollut suunnitellut ryhtyvänsä vapaa-ehtoistyöhön uudella paikkakunnalla. "Kun muutimme Mäntsälään ajattelin, etten mene mukaan mihinkään, nauttisin vaan palveluista," Anne muistelee. Toisin kävi. "Tyttäreni **Sanna-Kaisa** aloitti voimistelun pienten tyttöjen ryhmässä ja jatkoi sitten **Marita Kankaan** ensimmäisessä ryhmässä, josta muodostui **Rosmarit**. Viehätyin joukkuevoimisteluun heti alusta asti. Isommat tytöt auttoivat ja kannustivat pienempiä. Se oli hienoa nähdä."

Johtokuntatyöhön **Anne** joutui sattumalta. Hän meni vuosikokoukseen koska oma lapsi harrasti voimistelua. Vuosikokouksessa hänet valittiin heti johtokuntaan. Jossain vaiheessa **Maija Toivonen** otti asian esille, että kiinnostaisiko puheenjohtajuus. "Jos te ajattelette, että kykenen, niin miksei, onhan jonkun se homma tehtävä," Anne kertoo sanoneensa. "Tykkäsin toiminnasta ja se tuntui läheiseltä. En silloin ajatellut miten suuresta jutusta oli kyse. Lähdin ihan rohkeasti. Myöhemmin ymmärsin miten paljon puheenjohtajanvaihdos merkitsi", **Anne** kertoo.

Varpu valittiin kunniapuheenjohtajaksi ja jäi johtokuntaan. Uudesta puheenjohtajasta se oli hyvä tilanne, työhön sai apua ja tukea.

Järjestönäkökulman vahvistaminen

Puheenjohtaja on päivittäin yhteydessä toiminnanjohtajan kanssa. Asioista päätetään yhdessä. "Pyrin vahvistamaan järjestönäkökulmaa, eli jäsenten valitseman johtokunnan näkemystä. Sitä kautta jokaisen jäsenen mielipide tulee toiminnassa esille. Haluan, että jokainen nuori oppisi miten voi vaikuttaa, että he tietäisivät, että tämä on meidän kaikkien seura, jokaisella on yksi ääni ja jokainen käyttäisi sitä ääntään. Että ei olisi sitä " ne johtokunnassa" - ajatusta." Anne sanoo. Läpinäkyvyys ja tasapuolisuus on ehdottoman tärkeitä ja on näytettävä, että asiat ovat Mäntsälän Voimistelijoiden yhteisesti päättämiä.

Anne Koivistoinen kokeen seuratyön ja puheenjohtajuuden ensisijaisesti työnä lapsille ja nuorille: "Vaikka meillä on puolet aikuisharrastajia, harrastuksena voimistelu ja liikunta on kuin laittaisi rahaa pankkiin, se on sijoitus lasten ja nuorten elämään."

Anne käy itse jumpassa, siitä saa hyvän olon ja fiiliksen elämään. Muualta muuttaneena **Anne** ymmärtää seuratoiminnan ja voimistelijoiden merkityksen kotiutumiseksi. Kun ihmiset muuttavat muualta ja löytävät Mäntsälän Voimistelijat tai jonkun muun seuran, alkaa juurtuminen paikkakuntaan. Aikuisten on vaikeampi tutustua uusiin ihmisiin, mutta omien harrastusten ja lasten harrastusten myötä tutustuminen ja kotiutuminen voi käynnistyä.

Tulevaisuus:

Millaisena näkee puheenjohtaja Mäntsälän Voimistelijat viiden vuoden kuluttua? "Toivon että pystymme vielä laajentamaan lasten ja nuorten toimintaa kouluttamalla meidän voimisteliijoista ohjaajia. Toivon, että lapset jotka lähtevät harrastamaan voimistelua saisivat siitä sellaisen elämän jakson missä on kasvun kokemuksia. Näen lapset ja aikuiset liikkumassa, liikuntaa ihmisten arjessa... Jos pystymme säilyttämään voimistelijoiden houkuttavuuden se on hieno asia. Juhlhumun sijasta haluaisin vaalia sitä voimisteluarkea." **Anne Koivistoinen** sanoo.

Voimisteluarki on luultavasti jatkossakin yhtä ihanaa ja vapaaehtoistyöstä riippuvaista kuin tähänkin asti. Taloudelliset resurssit tuskin paranevat. Toivoa sopii, että kaikki liikuntajärjestöt saisivat riittävät rahat harrastustoimintaansa, ettei vanhempien tai vapaaehtoistyöntekijöiden panos kasvaisi mahdottomaksi. Vapaaehtoistyön merkitystä eivät ymmärrä ne, jotka eivät itse ole mukana siinä keskiössä.

Seuraavilla sivuilla on tarinoita naisenergiasta, vapaaehtoistyöstä ja talkoohengestä. Se on vain pieni osa 20 vuoden aikana tapahtuneista suurista teoista.



Perheliikuntaesitys joulunäytöksessä

Liisa Aaltonen : Muisteluksia kahdenkymmenen vuoden harrastusajalta

Olin Mäntsälän Naisvoimistelijoiden toiminassa mukana alusta asti. Aloitin äiti-lapsi voimistelun ohjaajana syksyllä 1983 jota jatkoin kevääseen 1987.

Minut pyydettiin äiti-lapsi-ryhmän vetäjäksi ensinnäkin sen vuoksi, että minulla oli sopivan ikäinen lapsi. **Ville** oli täyttänyt 5 vuotta. Ja toiseksi ammattini vuoksi, sillä lastentarhanopettajan työssä on lasten liikunta ollut aina tärkeää. (Aina, kun paikkakunnalle muuttaa uusi lastentarhanopettaja tai päivähoitaja, tarkistetaan, onko hän innostunut lasten ryhmien ohjauksesta voimisteluseurassa. Ja monta pitkäaikaista ohjaajaa on löydetty tällä tavoin.) **Ville** ja minut pestattiin alkukesällä 1983 ja heti heinäkuussa olimme äiti-lapsi-ryhmän ohjaajakurssilla Kisakalliassa. Seuran arkistossa on kortti, jonka lähetimme seuran puheenjohtajalle. "Olemme hyvin innostuneita", siinä lukee. Myös seuraavana kesänä olimme kurssilla ja talven aikana olimme myös virikekurseilla.

Kaikkein mukavinta tässä harrastuksessa oli se, että voimme harrastaa yhdessä. Ei tarvinnut hankkia lapsenpiikaa, kun lähdin jumppaamaan. Kotona oli mukava yhdessä harjoitella liikkeitä. **Ville** ei aina hoitopäivän jälkeen ollut niin innokas lähtemään, joten kannustimena käytettiin uusia pikkuautoja. Kyllä niitä kertyikin melkoinen valikoima.

Ville kasvoi ulos ohjaajantehtävästään, mutta naapurin lapset tulivat tilalle. **Anni** ja **Aki Pekkanen** olivat ahkeria jumppaajia.

Sijainen piti etsiä sinä vuonna, kun menin autokouluun. Teoriatunnit olivat aina jumppailtana. Ryhmästäni löytyi **Maarit Käenmäki**, joka ryhtyi ohjaajaksi poikansa **Jonin** kanssa. Itse jatkoin ohjaamaan satuvoimistelua ja **Maarit** on myöhemmin jatkanut ohjaajana mm. laihdutusliikunnan parissa Kiintonaisissa aikuisten naisten voimistelussa. Aikuinen-lapsi jumppaan tuli sitten vetäjäksi **Jaana Rautelin**. Kun liikuntaleikkikoulu tuli sitä lähti Mäntsälässä vetämään **Anna Helin** ja **Kristina Finér**. Myöhemmin mukaan tulivat **Tarmo Tikkanen**, **Olli Hovi**, **Maaret Lindberg**, **Sari Tuominen**, **Pirjo Redsvén** ja **Mervi Kärkkäinen**. **Raili Niemenoja** on myös ohjannut useita vuosia lasten tempujumppaa. Lapsille on monenlaista.

Lasten mielestä jumpassa oli aina hauskinda se, että sai juosta isossa salissa. Myöskin kaikki välineet kuten pallot, hernepussit köydet ja renkaat olivat hauskoja ja myöskin musiikki. Lapsia kiinnostivat myös kaverit. Äideistäkin oli mukava nähdä toisia äitejä. Jumpan aikana ei paljon omia juttuja ehtinyt puhua, mutta pukuhuoneessa kyllä oli aika sorina.

Tavallisten jumppatuntien lisäksi harjoittelimme innokkaasti ohjelmia joulu- ja kevätnäytöksiin ja lisäksi olimme mukana suurkisoissa. Ohjelman teossa oli aika työ. Ensin piti kuunnella kymmeniä ja kymmeniä lastenlauluja ja sitten miettiä liikkeitä. Puvut olivat myös hyvin tärkeä asia. Joskus näprättiin hattuja merimiehille ja joskus häntiä peikoille. Ensimmäisiin suurkisoihin Lahteen opeteltiin "harakka hyppii maassa" ja se on loruna käytössä edelleen.

Kyllä varmaankin joskus oli hengästynyt ja väsynyt olo, kun kiirehdin jumppaa pitämään työn jälkeen, mutta lapsista ja äideistä (isiä ei silloin vielä ollut mukana) säteili sellaista iloa ja innostusta, että aina kotiin palatessa oli reipas mieli.

Meistä tuli hyviä ystäviä monien jumppaajien kanssa. Kerran pidimme yhteiset puutarhajuhlatkin koko porukka yhdessä. Monet lapset jatkoivat satujumppassa sitten, kun kasvoivat niin isoiksi, ettei äiti enää jaksanut kieputella ja nostella.

Toiminta Mäntsälän Voimistelijoissa on tarjonnut monia mahdollisuuksia omien rajojen ylittämiseen ja tarjonnut uskomattomia haasteista. Eräs tarina huimista haasteista on tarina siitä, miten aerobic alkoi Mäntsälässä.

Aerobic siis valtasi alaa 80-luvun alkupuolella. Mäntsälän Voimistelijat on aina ollut erittäin aikaansa seuraava seura, jäsenille on pyritty aina tarjoamaan uusimpien virtausten mukaisia mahdollisuuksia liikuntaan. Seurassa ei ollut yhtään koulutettua aerobic- ohjaajaa, mutta sen sijaan oli innostusta ja uskallusta. Johtokunta päätti, että aloitetaan aerobic-tunnit ja jokainen ohjaaja saa muutaman tunnin ohjattavakseen. Ohjasin silloin äiti-lapsi-ryhmää. En ollut ikinä nähnyt ainuttakaan aerobic- tuntia. Aloin hankkia tietoa ja eikös vain, veljeni tyttöystävältä löytynyt **Jane Fondan** aerobic-video. Hänellä oli myös paljon musiikkikasetteja. Meillä ei ollut kotona silloin edes videoita. Vietin viikonlopun veljeni luona ja tuijotin videoita. Seuraavaksi aloitin musiikin valinnan ja äänittämisen. Siinä välissä olin ostanut toiselta veljeltäni ison, tehokkaan kaksipesäisen mankan. Ajattelin, että muuten sählään kasettien kanssa liikaa.

Aerobic-tunnit olivat alkaneet ja olin innokkaasti mukana oppimassa. **Tuire Mikkonen** oli jonkun tuttavansa pyynnöstä ensimmäisiä ohjaajiamme. Minua kannusti suuresti se, että olin saanut joululahjaksi ihanan vaaleanpunaisen jumppapuvun, trikoot ja säärystimet. Perhe oli alusta asti mukana kannustamassa harrastukseen.

Elämässäni ei ole montaakaan niin jännittävää hetkeä ollut kuin se, jolloin nousun Myllymäen koulun näyttämölle, katsoin kaikkia kahdeksaakymmentä naista ja laitoin Moonlight shadow:n soimaan.

Vuodet toivat kokemusta niin että seuraava soolo-esiintymiseni ei enää aiheuttanutyhtä suuria paineita. Se tapahtui Pieni Merenneito-näytöksessä. Pientä Merenneitoa esitettiin useampaankin kertaan ja ennen erästä näytöstä alettiin huolestuneesti etsiskellä ravun esittäjää. Rapua ei löytynyt ja jostakin kumman syystä löysin itseni pukuhuoneesta vetämästä ylleni punaista rapu-pukua saksineen. Siinä tilanteessa ei tietenkään edes ehtinyt jännittää. Esitystä helpotti se, että rapu-asu oli samalla niin hyvä naamio, että henkilöllisyys ei paljastunut. Tanssi oli niin vauhdikas suoritus, että seuraavana päivänä olivat kyllä paikat jumissa. Se musiikki soi ikuisesti korvissani tuoden mukavat muistot mieleen.

Rahanhankinta tuottaa seuratoiminnassa alituisesti päänvaivaa. Osallistuimme useana vuonna joulun yhteismyyjäisin myymällä pizzoja. Pizzaan on vaikea saada katetta ja loppujen lopuksi olimme myyjäisissä vain hauskuuden ja seuran mainostamisen vuoksi. Hauskaa oli salissa ostajia houkuteltaessa, mutta vielä hauskempaa oli **Ehnroosilla Varpun** luokassa leipojaisissa.

Viime vuosien haasteista voisin kertoa, miten saatiin joulunäytökseen joulukuusi. Nättiin kokouksessa sovittiin, että joulunäytöksen koristeeksi hankitaan joulukuusi. Kaarina Kärpänen arveli, että heidän mailtaan löytyy kuusi. Kaarina mies Pertti lupasikin tutkailla metsiään ja etsiä sopivan, useampimetrisen kuusen. Sitten hankittiin kyyti kuuselle. Kahden voimistelijatytön isä **Matti Vesalainen** oli ennenkin kuskannut voimistelijoiden tavaroita kuor-

ma-autollaan ja hän lupautui kuusenhakumatkalle. Niinpä me siten **Matin** kanssa köröttelimme Levannolle. **Pertti** puhui ensin ummet ja lammet siitä, miten vaikeaa on löytää kaunista kuusta. Katselimme **Matin** kanssa kauhuissamme toisiamme, että mistä kaukaa perämetsästä me sen joudumme raahaamaan. Mutta miten ollakaan, **Kaarinan** ja **Pertin** saunapolku kaipasi vähän avartamista ja yksi pihan kauneimmista kuusista jouti meille joulukuuseksi. Kaarinan vävy-poika haettiin vielä apuun ja mahtava kuusi saatiin lavalle. Kuusi vietiin Moniksen nurkan taakse odottamaan juhlaa. Kävin sitä aina välillä viikonlopun aikana katsomassa, ettei vain kukaan tarvele sitä.

Seuraavaksi kävin neuvottelun ystäväni partiopoikien kanssa. He tulivat näytöspäivänä avukseni, että saimme kuusen raahatuksi sisään ja laitetuksi jalkaan. Kuusenjalan oli **Vuokko** ystävällisesti Ehnroosilta lainannut. Kuusi koristeltiin lukuisella sähkökynttilöillä. Se oli upea joulujuhlan koriste. Moniksen talonmiehet olivat huolissaan siitä, mitä aion tehdä kuuselle juhlan jälkeen. Olin suunnitellut, että käyn sahailemassa sitä vähitellen palasiksi ja toimitan oksat kierrätykseen. Onneksi **Varpu** sai kuusen uusiokäyttöön juhlistamaan Ehnroosin koulun joulujuhlaa.

Seuratyössä tarvitaan paljon talkoolaisia ja kokonaisuus syntyy kymmenistä palasista. Talkoolaisten toiminta saattaa olla hyvin huomaamatonta, mutta työpanos saattaa silti olla ehdottoman tärkeä. Tällaista huomaamatonta talkootyötä tekee **Ilmo Ovaska**. Hänen apuun tarvitaan aina, kun Moniksella on näytös tai kisat. Kaunismäen salilla on voimistelumatto, joka pitää siirtää näihin tapahtumiin Moniksen saliin. **Ilmo** kuljettaa isolla kuorma-autollaan mattotolat Moniksen takaovelle. Eipä siinä paljon muuta ehditä sanoa kuin kiitos ja näkemiin, Ilmo jatkaa matkaansa ja alamme levittää kiireellä mattoa.

Toinen yhtä huomaamaton ja tärkeä talkoolainen on **Hannu Salo**. Kisojen aikaan Ehnroosilla tarjotaan ruokaa sadoille ihmisille. **Hannu** huolehtii pakettiautollaan siitä, että ruoka saadaan kuljetetuksi täsmällisesti ajoissa **Sodexholta Ehnroosille**.

Muistoja kerätessä löytyi vuosia voimistelijoiden huoltajana toimineen **Inkeri Kilkin** "Inkun" tarvikelista. Siis mitä huoltaja tarvitsee voidakseen olla varma siitä, että kaikki voimistelijoiden tarvitsema huolto onnistuu. Listassa on 89 erilaista tarviketta. Kyllähän sen ymmärtää, että huoltajalla on mukanaan kylmäpusseja, nutturaverkkoja ja hakaneuloja, mutta mitä huoltaja tekee lukkosulalla ja pumpulikäsineillä. Niistä Inkulla on omat tarinansa.

NÄTISTI keittiössä

Kaarina Kärpänen on ollut johtokunnan toiminnassa seuran alusta asti. Hänellä on ollut monenlaisia puuhia. Aluksi hän ompeli voimistelijoille pukuja ja nykyisin hän toimii NÄTTI-tiimissä tärkeänä tehtävänään haalia naisia Ehnroosin koululle keittiötöihin. Kisojen aikaan Ehnroosilla ruokitaan satoja voimistelijoita. Ja työväkeä tarvitaan sitä enemmän mitä enemmän on syöjiä.

Kaarinan tiimissä on aina hauskaa. Porukkaa pestatessaan Kaarinalla on ihmeellinen kyky esitellä tämä rankka keittiötyö niin hauskaksi, ettei sieltä voi olla kukaan poissa. Sellaisetkin tuttavat, jotka eivät käy jumpassa tai joiden lapset ovat aikoja sitten lopettaneet jumppaamisen tulevat aina yhtä iloisena mukaan. Työ on välillä todella rankkaa, esimerkiksi silloin, kun pitää kovalla kiireellä hoitaa tiskikonetta, kun lautaset loppuvat. **Kaarina** on ikuinen optimisti ja hänen huumorinsa avulla hankalinkin työ sujuu. Tiskikoneella ja ruoan jakelussa ollaan koko ajan suu naurussa, nauretaan jopa niin, että työ välillä kärsii. **Kaarina** huolehtii aina ponte-

vasti siitä, että tapahtumassa jaettavia paitoja varmasti riittää keittiöväelle ja myös siitä, että pullaa on kahvin kanssa.

Voi, kun muistaisi kaiken, mitä onkaan vuosien varrella tehty

On niin paljon muistoja, joista voi sanoa, että voi hyvänen aika, mitä kaikkea onkaan tehty, ja millä ihmeellä sekin saatiin aikaiseksi.

Alkuvuosina vietettiin joulujuhlaa niin, että näytöksen yhteydessä tarjottiin puuroa. Ehnroosin koululla keitettiin riisipuuro ja se kuskattiin sitten Myllymäen ruokalaan. Pöydät oli koristeltu tuikuilla, jotka paloivat pilttipurkeissa. Ajattelin, että pilttipurkki ei välttämättä ole aivan turvallinen. Keräsin vuoden ajan peltipurkkeja ja menin kansalaisopiston metallityöpiiriin. Hitsailin siellä koristeita purkkien kylkeen, maalasin ne ja spreijasin kultamaalilla. Hienoja tuli. Nyt vain pitää olla niin tarkkana turvallisuudesta, ettei Monitoimitalolla, jossa näytökset pidetään, voi lainkaan poltella kynttilöitä.



Vasemmalta: Ulla Ovaska, Inge Suoperä, Pirjo-Riitta Uimonen, Inkeri Kilkki, Pikka Lehtinen, Auli Auvinen, Maili Neuvonen, Ulla Junttila ja Anna-Leena Hyttinen.

Keittiössä on ollut paljon muitakin ahkeria auttajia vuosien varrella.

Henna Tulkki: Toiminnanjohtaja on johtokunnan työpari seuran hallinnon kehittämisessä

Tulin Mäntsälän Voimistelijoiden toimintaan mukaan vaiheessa, jossa seura oli voimakkaasti uudistamassa toimintamallejaan ja organisaatiotaan, vuosina 2000-2003. Oli motivoivaa aloittaa työt tilanteessa, jossa johtokunta ja edeltäjäni **Leena Herlevi – Valtonen** olivat suunnitelleet pitkälti suuntaviivat toiminnan tehostamiseksi ja samalla johtokuntaa vähemmän kuormittavaksi. Tavoitteena oli tilanne, jossa seuran jokapäiväiseen toimintaan saadaan mukaan aktiivisia uusia ihmisiä johtokunnan ulkopuolelta. Tiimityön kehittäminen olikin työrupeamani aikana asia, jossa mielestäni päästiin aimo harppauksin eteenpäin. Kuten missä tahansa toiminnan kehittämisessä, se ei onnistu ilman yhteistyökykyisiä, aikuisia ihmisiä, joilla on itsetuntoa myös tarkastella asioita kriittisesti. Mäntsälän Voimistelijoiden aktiivisilla jäsenillä ja johtokunnalla tätä kykyä löytyy.

Haasteena toimivaa kilpailuorganisaatio

Joukkuevoimistelun Mustan Kissan Cupin kilpailuorganisaatiota kehitettiin. Lähtökohta tämänkin tapahtuman osalta oli haasteellinen – miten kehittää jo toimivaa kilpailuorganisaatiota siten, että turhalta byrokratialta säästytään? Ratkaisu oli hyvin yksikertainen, sillä jo pelkästään kilpailujen järjestelyihin etukäteen ja kilpailupäivinä liittyvien tehtävien kirjaaminen sekä selkeä vastuujako edesauttoi entistä parempien kilpailutapahtumien järjestämisen. Monestihan seuratoiminnan kehittämisessä onkin kyse vaan siitä, että löydetään aika ja tahdot kirjata asiat. Sitä kautta pienien hienosäätöjen tekeminen on helppoa eikä jäädä ”tyhjän päälle” henkilöiden vaihtuessa.

Harrasteliikunnan kasvattajarooli – eväät terveelliseen elämään

Olen ollut kaksi vuosikymmentä liikunnanohjaajan ammatissa mutta en edelleenkään voi olla hämmästelemättä sitä intoa ja pyyteettömyyttä, mitä liikunta- ja urheilutoiminnassa seuratasolla tehdään. Mäntsälän Voimistelijoiden toiminnanjohtajana koin ylpeyttä saadessani valtakunnallisissa Suomen Voimistelu ja Liikuntaseurat SVoLi ry:n tapahtumissa edustaa Mäntsälän Voimistelijoita. Seuramme esiteltiin esimerkkinä voimisteluseurasta, jossa ohjataan lasten ja nuorten liikuntaryhmiä ”pelkällä palavalla innolla ja seuran t-paidalla”. Nuoria ohjaajia koulutetaan ohjaustehtäviin ja seura toimii näin myös kasvattajana ja antaa eväitä elämää varten. Kiertäessäni näitä nuorten ohjaajien vetämiä ryhmiä voin vain todeta, että seuran valitsema linja on oikea; tunnit ovat hyvin ja perusteellisesti suunniteltuja, ohjaajien ote ryhmään on hyvä, nuoresta iästä huolimatta.

Ongelma nykyisessä liikuntatoiminnassa on se, että julkista taloudellista tukea tärkeään nuorten ja lasten liikuntaan sekä aikuisten terveysliikuntaan ei tule riittävästi. Vastuu em. ryhmien liikuttamisesta annetaan mielellään urheiluseurojen vapaaehtoistyöntekijöiden hoidettavaksi mutta asiansa osaavien ohjaajien palkkaamiseksi ei varoja juurikaan jaeta. Loistava asia on erityisryhmien seuratoimintaan integroitumisen edesauttaminen. Se kuitenkin vaatii ryhmien ohjaajilta ammattipätevyyttä. Liikunnan ammattilaisten saaminen seuratoimintaan ei voi kuitenkaan olla pelkän ohjaajien hyvän tahdon varassa.

Kunniakas kilpailutoiminta

Mäntsälän Voimistelijoiden lippulaiva maailmalla oli toiminnanjohtajavuosieni aikana ja on yhä enemmän tänäkin päivänä kilpa-aerobikkaaja **Hannele Pukkinen**, jonka positiivinen suhtautuminen elämään ja kilpaurheiluun on esimerkillistä.

Mäntsälän Voimistelijat on yksi harvoista pienellä paikkakunnalta tulevista seuroista, joilta riittää vuodesta toiseen joukkueita valtakunnallisiin koioksiin.

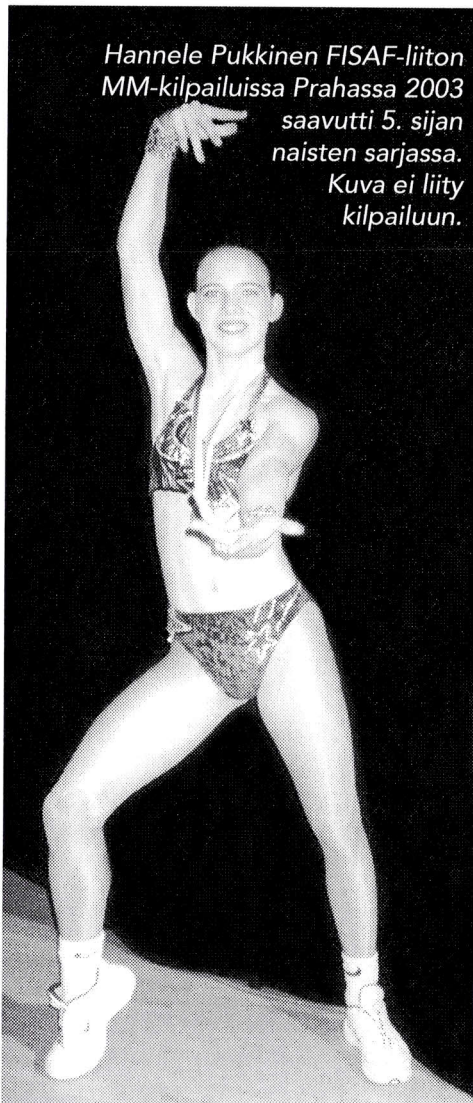
Lasten harjoitusmääristä ja kilpailullisten tavoitteiden asettamisesta käytiin keskustelua kovasti joukkuevoimistelussa sekä paikallis- että liittotasolla? Mielestäni SVoLissa osattiin vastata tähän valtakunnalliseen ja lajien rajat ylittävään ongelmaan melko hyvässä vaiheessa tekemällä sarjoja ja sääntöuudistuksia, joilla korostettiin lasten joukkuevoimistelutoiminnan harrasteliikunnallista merkitystä. Toivottavasti sääntöuudistuksilla saatiin aikaan lajin harrastajamäärien lisääminen. Mäntsälän Voimistelijoissa lienee tilanne ollut kaiken kaikkiaan melko hyvä, sen todistaa tämän pikkukylän seuran näkyminen suurten kaupunkien suurseurojen rinnalla joukkuevoimistelukilpailuissa.

Seura on rikas työyhteisö

Mäntsälän Voimistelijat oli loistava työpaikka ja sopi elämäntilanteeseeni pienten lasten äitinä hyvin. Työ oli haastavaa ja sain käyttää parinkymmenen vuoden työkokemustani niin kunnan liikuntatoimessa kuin urheilun liittotasolla erilaisissa ohjaus- ja organisointitehtävissä. On selvää, ettei työ ja palkka tämäntyyppisissä tehtävissä koskaan kohtaa mutta sen korvasi monin verroin yhteisö, jossa töitä tein. Puheenjohtaja **Anne Koivistoinen** on loistava työpari, kuuntelija ja kriitikko sekä ystävä, jonka kanssa asioiden eteenpäin vieminen oli helppoa ja mutkatonta. Kunniapuheenjohtaja **Varpu Laisi** on loistava suhdetoimintaihminen niin seuratoimintamme ruohonjuuritasolla kuin myös linkkinä SVoLiin. Johtokunnassa ei istunut yhtään toimetonta henkilöä, vaan jokaisella oli joku oma erityisosaamisen ala, joka vuoden varrella on korvaamaton.

Sidosryhmille kiitos

Kokemukseni Mäntsälän Voimistelijoiden toiminnanjohtajan roolissa suhteessa eri sidosryhmiin oli positiivinen. Yhteistoiminta liikuntatoimen ja muiden mäntsäläläisten urheiluseurojen kanssa kävi kivuttomasti ja hankalistakin asioista päästiin yhteisymmärrykseen. Seuran tukijoiden, **LVI Vesalaisen** ja **Nordea Pankin** panos oli seuran toiminnan kannalta merkittä-



Hannele Pukkinen FISAF-liiton MM-kilpailuissa Prahassa 2003 saavutti 5. sijan naisten sarjassa. Kuva ei liity kilpailuun.

vä. Yhteistyö **Suomen Voimistelu** ja **Liikuntaseurat SVoLi ry:n** ja aluepäällikkö **Päivi Aalto-Nevalaisen** kanssa oli aktiivista ja etenkin seuramme kilpailutoiminnan kehittämässä tärkeää.

Aika aikaa kutakin, mutta edelleen nousee haikeus ajatellessani työtäni Mäntsälän Voimistelijoissa. Aikaan liittyy paljon muistoja, tapahtumia, ihmisiä ja iloja... Pahimpiin vieroitusoireisiin auttaa jumpparyhmän ohjaaminen, tosin nykyisin lähinnä harrastusmieles- sä. Siirryin hyvillä mielin toisiin tehtäviin, sillä tiesin, että jatkajana on Klara Westerlund, jolla on pitkä kokemus Mäntsälän Voimistelijoiden toiminnasta.

Leena Herlevi-Valtonen : **Ilo tehdä työtä hyvässä seurassa**

”Jos kaipaat haastavaa, monipuolista, vauhdikasta, toiminnallista, sosiaalista, yllätyksellistä ja tapahtumarikasta työtä, ryhdy seuramme moottoriksi. Näillä kuvauksilla aloittaisin työpaikkailmoituksen, jos minua pyydetäisiin sellainen laatimaan liikuntaseuran toiminnanjohtajan paikan täyttämiseksi. Kuvaukset perustuvat omiin kokemuksiini vuosilta 1998-2000, jolloin minulla oli ilo kantaa tuota pestiä Mäntsälän Voimistelijoissa.

Joukkuevoimistelun SM-kilpailut järjestettiin Mäntsälässä toukokuussa 1999. Ennen kilpailun alkua takana oli kuukausia kestänyt valmistelu. Tapahtumalle oli hankittava tukijoita, tuomareita, huoltajia, liikenteenohjaajia, järjestysmiehiä, muonituksen ja majoituksen järjestäjiä. Oli vastaanotettava useiden kymmenien voimistelujoukkueiden ilmoittautumiset, kartoitettava majoituksen tarve ja erityisruokavaliot, laadittava ja lähetettävä kilpailukirjeitä ja – ohjeita tuomaristolle ja joukkueille. Kilpailuaikataulun piti täsmätä sekunnilleen, arvottu kilpailujärjestys oli kirjoitettava käsiohjelmaksi ja ensiavun saatavuudesta tuli huolehtia. Tapahtumasta oli tiedotettava lehdistössä ja yhteistyökumppaneiden kanssa oli sovittava pelisäännöistä. Tehtävien jaosta ja kilpailun järjestämisestä pidettiin lukuisia kokouksia ja mitä lähemmäs kilpailua päästiin, sitä kiihkeämmäksi järjestelyt muuttuivat.

Joukkuevoimistelun SM-kilpailut käynnistyivät ja monitoimitalo täyttyi lajille uskollisista jumppareista, huoltajista, tuomareista ja talkooväestä. Tunnelma oli korkealla ja kilpailujärjestelyt sujuivat lähes pilkulleen suunnitelmien mukaan. Joukkueet, tuomaristo ja yleisö antoivat enimmäkseen positiivista palautetta ja kiittelivät hyvin organisoidusta ja toteutetusta kilpailusta.

Toiminnanjohtajan tehtävä suur tapahtumassa on pitää langat käsissään ja muistaa, minne minkäkin langan pää johtaa, avata solmut ja korvata katkennut lanka. SM-tason kilpailussa, jossa mukana on satoja kilpailijoita, kymmeniä valmentajia, huoltajia ja tuomareita tehtävä on haasteellinen ja vaatii organisointikykyä. Luovuus on sallittua, mutta mitä vähemmän joudutaan improvisoimaan, sen toimivampi on lopputulos. Palkattuna työntekijänä sain toki korvauksen omasta työpanoksestani. Paras palkkio oli kuitenkin onnistunut tapahtuma ja kokemus olla mukana toiminnassa. Ilman energistä vapaaehtoisten joukkoa ei sen suuruusluokan tapahtuman järjestäminen olisi ollut mahdollista. Saatoin vain hämmästyneenä seurata, miten innoissaan ja koko sydämellään ihmiset olivat mukana, antoivat vapaa-ajastaan korvaamattoman määrän aikaa ja jaksoivat hymyillä vilpittömästi kilpailun loppuun saakka. Tässä

Päivän jumppapaukku Mäntsälästä

Virve Laisi ja kuusi ensikertalaista ylittivät itsensä

L a h t i (HS) Pehmeitä arvoja korostava naisvoimistelu ei ole tähän päivään mennessä tiennyt mitään Mäntsälän kapinasta, mutta nyt tietää.

Mäntsälän Naisvoimistelijat jysäytti päivän jumppapaukun Lahden suurkisoissa voittamalla 15-18-vuotiaitten neitosten joukkuevoimistelun.

Mäntsälän tyttöjen menestys oli sensaatio kahdestakin syystä. Seura on perustettu vasta kolme vuotta sitten ja Mäntsälän kuuden tytön ryhmä (Mervi Inkinen, Marianne Kamunen, Marika Kemppainen, Eerika Laalo, Teija Salmela, Tarja Sinisalo) esiintyi nyt kilpailutrikooissa ensimmäisen kerran.

Tyttöjen menestyksestä sai sulan hattuunsa myös kevään ylioppilas Virve Laisi. Hän on valmentanut Mäntsälän tytöistä valioiryhmän, mutta pannut itsensä likoon muutenkin. Valmennuksen ja opiskelun ohella hän on myös itse voimistelut Hyvinkäällä. Mäntsälästä kun ei hänen ikänsä naisvoimistelijoihin löydy.



Mäntsälän Naisvoimistelijoiden vuosikokous 25.2.

-89

Mäntsälän jumppaajien esitys menestyi valtakun- nallisesti

Mäntsälän naisvoimistelijoiden ohjelma "Rauhan aukio" menestyi valtakunnallisessa nuorten aidetapahtumassa Tampereella. Tapauksessa aettiin sekä kunniakirjoja että stipendejä. Eerika Laalon suunnittelema ja ohjaama "Rauhan aukio" tuomaristo antoi kunniakirjan.

"Rauhan aukiossa" tanssivat Eerika Laalo, Marika Viljanen, Aarita Kangas, Heidi Mattila, Ina Lahtela, Kaisa Särkkä ja Ina Jaakkola. Vapaatanssin ryhmät 16-20-vuotiaiden sarjassa muut kunniakirjat menivät natalaiselle tanssiryhmä "Jatille, Kuopion musiikkilukion insinööreille sekä Vaasan ammattokoulun tanssijoille.

Esitysten jälkeen tuomaristo antoi kullekin ryhmälle suullisen palautteen. Eerika Laalon

mukaan "Rauhan aukio" kiitettiin. Tuomaristo piti esitystä kauniina, mutta liiankin täydellisenä. Kiinan opiskelijajakopita kuvaavana esitys olisi voinut olla vähemmän harmoninen. Tuomaristo olisi toivonut kullekin tanssijalle enemmän persoonallista olettua.

Vapaatanssin kaikkien ryhmien yleisarviossaan tuomaristo totesi, että korkeatasoiset ryhmät voisivat tulevaisuudessa ottaa enemmän riskejä ja olla kokeilunhaluisempia.

Lääkkohtaisista karsinnoista valtakunnalliseen aidetapahtumaan pääsi myös Virve Laisin ohjaama "Sillä siisti". Tuomaristo kiitteli suuren ryhmän hallintaa ja esiintyjien hyviä ilmeitä. Tuomaristo istui kuitenkin niin lähellä, että se koki esiintyjien hөрhelöiset asut haittaaviksi, kertoi Eerika Laalo.

Ulkoiset puitteet pettymys

Kaiken kaikkiaan Laalo piti

Tampereen Tullikamarilla pidettyä aidetapahtumaa pettymykseenä siinä mielessä, että yleisöllä oli kiinnostusta, mutta katsomopaikkoja ei ollut tarpeeksi. Lisäksi esiintymisillä oli pieniä pukuhuoneita surkeat ja epäsiistit.

"Esitykset olivat hurjan hyviä. Mukana oli tosin paljon disco-tansseja, joiden kaikkien jatkoonpääsyä ihmetteli."

Tanssin lisäksi valtakunnallisessa aidetapahtumassa olivat tällä kertaa edustettuina näytelmä- sekä sirkustaide. Stipendejä koko tapahtumassa jaettiin yhteensä 80 000 markkaa.

Lehdessämme kerrottiin aikaisemmin, että naisvoimistelijoiden "Malagaani" olisi ollut myös kilpailussa mukana. Tieto oli saatu kunnan nuorisotoimesta eikä se pitänyt paikkaansa.

Lähes kolmella sadalla on jäsenmäärä Mäntsälän Naisvoimistelijoissa lisääntynyt vuoden aikana. On mukavaa, että tytöt ja naiset ovat ottaneet seuran omakseen ja käyttävät liikuntamahdollisuuksia hyväkseen.

Toiminta on ollut vilkasta kaikilla rintamalla koko vuoden. Satuikäisistä aikuisiin on liikunnan tarve ja riemu ollut selvästi nähtävissä.

Neljätoista ohjaajan voimin jatketaan koko kevätkausi. Aivan uutena on alkanut Nuorisoaerobic, jota ohjaa Kirsi Hyryrinen Kirkonkylän ala-asteella klo 19-20 tiistaisin, sinne ovat tervetulleita pojatkin (kevätkausi 20,-).

Vuosikokouksessa valittiin seuran puheenjohtajaksi edelleen Varpu Laisi. Johtokuntaan valittiin uutena jäsenenä Kirsi Viher-

salo, joka on seuran uusi sihteeri. Varapuheenjohtajana jatkaa Raija Panula, rahastonhoitajana Maija Kivisalo ja jäsenenä Eila Elomaa, Kaarina Karpanen ja Terttu Matikainen. Varajäseniksi valittiin Reija Puro ja Anne Aliranta.

Toiminta pyritään pitämään yhtä laajana riippuen sali- ja ohjaajatilanteesta. Ohjaajia koulutetaan pääasiassa kesällä. Jos joku lukijoista on kiinnostunut voimistelun ohjauksesta, ottakaa yhteyttä esim. sihteeri Kirsti Viherosaloon puh. 80 645 tasi p. Varpu Laisin puh. 80 409, seura kouluttaa toita.

Mäntsälän Naisvoimistelijat järjestävät koko perheen ulkoilutapahtuman maanantaina 11. maaliskuuta klo 18 - keskuksentällä. Tervetuloa.

1991



Mäntsäläläisten "Rauhan aukio" syntyi Kiinan tukahdutetun opiskelijajakapinan tunnelmista. Tyttöjen kiinalaistyyliset asut tehostavat esitystä. Tanssin on suunnitellut ja ohjannut Eerika Laalo.

yhteydessä on huomioitava, että suurin osa vapaaehtoisista oli vain kuukautta aiemmin ollut mukana toteuttamassa vuosittaista Mustan Kissan Cup- kilpailua, jossa osallistujamäärät ovat lajissaan valtakunnan suurimpia.

SM-kilpailut olivat vain vuoren huippu. Sama tunne valtasi mieleni myös jokavuotisen Mustan Kissan Cupin jälkeen, Aerobic-mittelöissä sekä joulu- ja kevätnäytöksissä. Erityistä ylpeyttä tunsin silloin kun voimistelumaton täyttivät sadat harrasteliikuntaryhmien lapset ja nuoret riemukkaine ja taitavine esityksineen, katsomossa kannusti sadat vanhemmat, ystävät ja sukulaiset ja kulussien takana uurastivat kymmenet talkoolaiset.

Seuratyön todellinen arvo on vapaaehtoistyössä. Se takaa, että toimintaa pyöritetään todellisesta halusta tukea kuntalaisten harrastustoimintaa. Vapaaehtoistyössä ollaan aidosti kantamassa vastuuta lasten sekä nuorten hyvinvoinnista ja syrjäytymisen ehkäisystä. Se vie tii liikkumisen ilosta, siitä, että kaiken hyvän ei tarvitse olla kallista ja tuottaa yltiöpäisesti tulosta.

Palkattu työntekijä on tärkeä tuki ehkäisemään vapaaehtoisten uupuminen arvokkaassa työssään. Omalta osaltani iloitsen, että sain kantaa korteni kekoon. Urani Mäntsälän Voimistelijoissa kesti vain vähän aikaa, mutta antoi minulle eliniäksi ikimuistoisia kokemuksia, tärkeitä taitoja ja lukuisia uusia ystäviä.



Raili Niemenoja töissä ensiavussa

Virve Laisi-Ikäheimonen Kilpailulajina joukkuevoimistelu

Sain hyvää valmennusta heti voimistelu-urani alusta lähtien Forssan Naisvoimistelijoissa. Seura järjesti leirimahdollisuuksia ja ohjaajakoulutusta. Forssan Naisvoimistelijoissa kävi nimekkäitä ohjaajia sekä valmentajia vierailmassa ja joukkueemme esiintyivät suurilla areenoilla. Forssan perintö nuorelle Mäntsälän Naisvoimistelijoille oli osaamisen kulttuurin välittyminen ja jo olemassaoleva henkinen paikka liiton kilpatoiminnassa.

Ensimmäisen kilpailujoukkueemme Mäntsälässä, (nimeltään Valioryhmä), tytöt olivat vain muutaman vuoden nuorempia kuin minä. Osa ryhmän tytöistä oli harrastanut voimistelua **Raija Panulan** (nyk. **Ikonen**) ohjaamassa koulun voimisteluryhmässä ja saanut siellä hyvät perusopit. Itse olin nuori ja innokas valmentaja; tein virheitä mutta niistäkin opittiin. Tytöt olivat kuitenkin valmiita tekemään paljon töitä ja hämmästyttivät liiton kilpailuissa voittamalla mestaruuden seuran ollessa vasta 3-vuotias. Mäntsälä nousi välittömästi kaikkien voimisteluseurojen tietoisuuteen. Silloin vuonna 1986 emme osanneet arvata kuinka hienon tienavauksen Valioryhmä teki tulevillekin kilpailujoukkueille.

Valioryhmä oli seuramme lippulaiva, ryhmä fiksuja, osaavia ja erittäin huumorintajuisia tyttöjä. Muiden seurojen kokeneemmat valmentajakollegat jo kuitenkin varoittelivat, että tytöt häviävät maailmalle yllättävän nopeasti, joten pikaisesti pitää saada nuorempia kehittymään.

Suunnitelmat johdonmukaisen valmennusjärjestelmän luomiseksi käynnistyivät nopeasti. Seuramme tärkein tavoite oli kouluttaa ohjaajia ja valmentajia, lisäksi ikäryhmät jaettiin sekä nimettiin kilpailusarjojen mukaisesti ja yhteistyöhön pyrittiin yli joukkuerajojen. Valmennus oli johdonmukaista ja jokainen oli sydämellään mukana toiminnassa. Puheenjohtaja ja johtokunta olivat myös tukemassa kaikin mahdollisin keinoin. Avaimet menestykseen ovat aika yksinkertaisia.

Valioryhmän jälkeen oli hyviä ja menestyviä ryhmiä. Olimme monen valmentajan ja koreografin voimin iso tekijä Uudellamaalla. Seuramme taisteli kilpailuissa rinta rinnan isojen kaupunkiseurojen kanssa ja vei palstatilaa valtakunnan lehdissä. Olimme ylpeitä mäntsäläläisiä myös edustusmatkoilla kotimaassa ja ulkomailla.

Virkkuset, ensimmäinen pikkutyttöistä koottu valmennusryhmä

Aloitin seuran nuorimman joukkueen kanssa vuonna 1988. **Virkkuset** luotiin perusryhmien rytmitajuisimmista ja innokkaimmista tytöistä, pidettiin oikein karsintoja. Perusvoimisteluliikkeet opetettiin tarkasti, aloin jo luopua ns. Lingin kaavasta ja siirryin oman valmentajani esimerkillä enemmän jalkatekniikkaharjoituksiin tangolla. Fyysinen harjoittelu otettiin käyttöön melko varhain mutta varoen ja testitulokset olivat tarkasti tietokoneella. Olin myös kiinnostunut psyykkisestä valmennuksesta ja sitä kokeiltiin myöhemmin ihan ammattilaisenkin avustuksella erittäin hyvin tuloksin. Virkkusten kanssa hioin omia



*Pienet Virkkuset
valmentaja Virve
Laisin kanssa.*

valmennusmetodejani. Salilla oli välillä paljon "girl poweria" mutta tulokset puhukoon puolestaan. Meille jokaiselle muistot ovat rakkaat. Itselleni edelleenkin suurin suru on, että jouduin jättämään joukkueen juuri kun olimme saavuttaneet huipun.

Rakkaus vaativaan lajiin

Itseäni on joukkuevoimistelussa viehättänyt lajin tekninen ja fyysinen kokonaisvaltaisuus, musikaalisuus, rytmisyys ja taiteellisuus. Olen henkilökohtaisesti sekä voimistelijana että varsinkin valmentajana panostanut myös fyysiseen harjoitteluun. Voimistelijani ovatkin monta kertaa kuulleet lainauksia pituushyppääjän ponnistuksesta ja tehneet paljon fyysisiä harjoitteita sekä testejä, jo ennenkuin se oli ns. "muodissa" muilla joukkueilla. Lajitekniikassa nostan ylimmäksi liikkeen sisäisen rytmin ja vaihtelut, joita hengitystekniikalla säädelään. "Hengittävää" joukkuetta on aina nautinto katsoa. Suoritus on yhtäaikainen, jatkuva, rento, ja hengitys tuo mukanaan myös eläytymisen, dynamiikan.

Joukkuevoimistelija on yleensä erittäin sosiaalinen, ryhmässä viihtyvä, musikaalinen ja tavoitteellinen. Ryhmän jäsenenä on sitouduttava pitkäjänteiseen työhön, koko kausi täytyy jaksaa tehdä töitä tosissaan. Jokaiseen harjoitukseen on keskityttävä, yhden voimistelijan huono päivä kostautuu yleensä koko joukkueelle. Asenne onkin yksi joukkuevoimistelijan tärkeimpiä työkaluja. Huumorintaju on myös tärkeä, mitään elämässä ei saisi ottaa liian tosista, vaikkakin vastuu kannetaan sekä yksilönä että joukkueena. Valmentajana tapasin sanoa, etten halua kasvattaa tytöistä vain hyviä voimistelijoita, vaan upeita, osaavia nuoria naisia.

Joukkuevoimistelu taito- ja joukkuelajina vie paljon aikaa. Harjoitusajat ovat lisäksi kiinni salivuoroista. Itse pystyin aikoinani harrastamaan useampaa tanssin ja voimistelun muotoa, tuntimäärät olivat lapsena 3-6h/vk ja teini-iässä 5-8h/vk. Valmentaessani naisten joukkuetta 1980-luvulla, olivat tuntimäärät salilla n.12h/vk, minkä lisäksi tulivat henkilökohtaiset fyysiset harjoitukset. Joukkuevoimistelussa, kuten monissa lapsi- ja nuorisokilpalajeissa, ovat harjoitusmäärät nousseet viime vuosina liiankin suuriksi. Mäntsälän Voimistelijoissa on pyritty pysymään keskiarvoissa. Yksi tavoite on myös saada kaikki joukkueen jäsenet kilpa-areenalle, varsinkin nuoremmassa sarjoissa. Toisaalta lajiseuramme ovat aina pystyneet tarjoamaan

rinnakkaisryhmiä, mikä antaa kilparyhmille mahdollisuudet keskittyä suorituspainotteisempaan treenaukseen. Lapset ja nuoret pystyvät seuran tarjonnasta valitsemaan mieleisensä harrastustason.

Mäntsälässä on alusta lahtien panostettu valmentajien koulutukseen. Täytyy muistaa, että hyvä voimistelija ei vielä ole hyvä valmentaja. Mutta koulutuksella monella voimistelijalla on mahdollisuudet kasvaa hyväksi valmentajaksi. Joukkuevoimistelussa lisähaastetta valmentajan työhön tuo koreografian teko, joka on yleensä oman valmentajan käsialaa. Koreografian tekeminen on oma taitolajinsa, jossa musiikillisesta koulutuksesta on hyötyä. Sanoisin musiikaalisuuden ja matemaattisten kykyjen olevan luovuuden lisäksi käytössä kun hyviä koreografioita sommitellaan.

Itse edustan hyvin klassista voimistelutekniikkaa ja keskustaliikuntatekniikka on vahvin alueeni. Omista voimisteluajoistani on tasapainoliikkeiden ja hyppyjen arvostus lisääntynyt, liikkuvuuden (notkeuden) lisääntyessä myös koko ajan. Muistan kun kerran valmentajani jopa pyysi minua tekemään matalamman hypyn - nykyisin vain katto on rajana. Toisaalta toivoisin esim. erilaisten askelikkojen ja rytmiliikkeiden paluuta ohjelmiin. Mutta laji elää, uudistuu ja palaa osittain entiseen. Helpoimmin voidaan nähdä muotivirtaukset puvustuksessa. Olin voittamassa alle 12-vuotiaiden sarjaa aikoinaan (1978) puvuilla joissa oli hameet. Useat vuodet harmittelin, kun kaikki irtotoukat olivat kilpailupuvuissa kiellettyjä. Kuinka ihana olikaan huomata, että nyt hameita saa taas käyttää.

Omat oppiäitini ovat olleet varsinkin **Reija Raunio Forssan NV:ssa** ja **Anja Helminen Hyvinkään NV:ssa**, sekä **Raija Riikkala Helsingin Suomalaisessa Nv-seurassa** ja **Tarja Rasimus-Järvinen Jyväskylän NV:ssa**.

Ensimmäinen jäsenkorttini on vielä tallella vuodelta 1969. Sen jälkeen on jumppakassi pakattu moneen kertaan, viimeisen kisapukuni puin ylleni vuonna 1993.

Tällä hetkellä nautin jokaisesta seuramme saavutuksesta sekä voimistelijoiden että valmentajien keskuudessa. Olemme tehneet paljon työtä 20 vuoden ajan. Kun työme jatkuu ja kantaa hedelmää, tiedämme, ettei yksikään työtunti ole mennyt hukkaan.

*Virkkuset , SM-kisat
Kemissä 16 - 18.5.1997
I-sija 16 - 18 sarjassa
Koreografia
Virve Laisi-Ikäheimonen
ohj. Heidi Borg, V-L-I*



**Marita Haapasalo:
Nutturaverkkoja, hikeä, kylmiä jumppasaleja ja aamutreenejä...
mutta ah niin ihanaa JOUKKUEVOIMISTELUA!
NAIKKARIT-ne mageimmat gimmat**

Mistä kaikki alkoi

Joukkuevoimistelu on kuulunut elämäni vuodesta 1986 kun muutin Mäntsälään ja aloitin voimistelun **Varpu Laisin** voimisteluryhmässä. Olin harrastanut telinevoimistelua sekä balettia ja minun oli helppo mennä mukaan naisvoimisteluryhmään. Mäntsälän Naisvoimistelijat olivat jo niittäneet mainetta ensimmäisellä valioryhmällään, jota **Virve Laisi** luotsasi. Joukkue oli voittanut keväällä 1986 Suomen Naisten Liikuntakasvatusliiton mestaruuden *yhden keilan ohjelmallaan*. Pikkuinen ja tuolloin täysin tuntematon 3-vuotias Mäntsälän Voimistelijat iski itsensä kertאהיתolla tunnetuksi menestyksellään! Samainen valiojoukkue menestyi myös Musiikista Liikkumaan kilpailuissa vuonna 1987. Ohjelma *Aurinkosoturit* toi omaperäisyydellään ja taitavalla musiikin ilmentämisellä sekä uudella raikkaalla liikekielellään mäntsäläläisille voiton kilpailussa. Ohjelman idea, puvut, kampausta ja meikki täydensivät täydellisesti toisiaan. **Virve Laisin** upea työ kantoi nopeasti hedelmää ja tämän seuran ensimmäisen valiojoukkueen menestyksen myötä on joukkuevoimistelu kuulunut aina tärkeänä osana Mäntsälän Voimistelijoiden toimintaan.

Se punainen hiace

Seurassamme oli tuolloin kaksi naisvoimisteluryhmää: Varpun ja Virven ryhmät. Kilpailuihin osallistuminen oli tärkeä päämäärä yhdessä esiintymisten kanssa. Liiton mestaruuskilpailut ja Musiikista Liikkumaan-tapahtumat kuuluivat tärkeimpänä tähtäimenä joka keväiseen ohjelmaan. Liiton (Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto eli SNLL) puolesta järjestettiin yhden kilpailun vuodessa ja näin jäikin enemmän aikaa esiintymisille. Laisin perheellä oli silloin punainen Toyota Hiace, jolla seuran puheenjohtaja kuljetti meidät kaikkiin esiintymisiin. Esiintymisiä olikin tuolloin paljon ja usein. Varsinkin pikkujouluaikaan tulivat nuorisoseuratalot, vanhainkodit, koulut ja kartanot tutuiksi. Muistan hyvin eräänkin perjantai-illan, jolloin meillä oli saman illan aikana yhteensä 3 esiintymistä! Mankka ja pieni pullo coca-colaa kuuluivat aina vakiovarusteisiin. Iltamien lattia kun piti saada edes hetkeksi tahmeaksi jumpaesityksiä varten. Esiintyminen oli meidän mielestämme ihanaa ja jo silloin, niin kuin edelleenkin, esiintymistilat osoittautuivat aina mitä mystisimmiksi pikku nurkiksi. Jos esiintymistilaa luvattiin "runsaasti" se tarkoitti yleensä kukkapöydän, pianon ja lipputelineen välissä olevaa 2 x 2 metrin tilaa.

"Lisboa, lisboa... väännän hirmuliskoa..."

Varpu Laisin keskittyä kunto- ja harrastepuolen sekä puheenjohtajan tehtäviin tuli uudeksi ohjaajaksemme **Elina Savolainen Pyhäjärven Naisvoimisteliijoista**. Elina luotsasi meitä Mu-



Valiojoukkue Portugalissa keväällä 1998.

siikista Liikkumaan-tapahtumiin ja Suomen Naisten Liikuntakasvatusliiton mestaruuskilpailuihin. Vuonna 1988 pääsin ensimmäisellä ulkomaanmatkalleni nimenomaan voimisteluryhmän mukana. Teimme edustusmatkan Portugaliin, Lissaboniin, voimistelufestivaaleille yhdessä Vantaan Naisvoimistelijoiden kanssa. Mäntsälän Naisvoimistelijoista matkaan lähtivät Varpu, Virve sekä seuran valiojoukkue täydennettynä muutamilla taitavilla nuoremmilla tytöillä, joihin minäkin lukeuduin. **Mattilan Heidi, Viljasen Marika, Kuoppalan Johanna** ja minä olimme niitä onnekkaita jotka 8.luokan keväällä saimme koulusta viikon vapaata ja pääsimme lukiolaistytöjen mukana Lissaboniin. Matkaohjelmiston harjoittelu ja pääseminen mukaan ryhmään oli meille huikea elämys. Virven tiukkoja ja ankaria treenejä pelättiin jo useita päiviä etukäteen. Torstain treenit alkoivat tuntua tiistaina vatsanpohjassa. Virve valmensi kurinalaisesti, tiukasti ja vaati jokaiselta täydellistä panostamista harjoitteluun. Nimeltä kutsuminen ei ollut itsestään selvää. Virven periaatteiden mukaisesti vasta kun olit taidoiltaisi riittävän hyvä ryhmään, ryhtyi Virve kutsumaan etunimellä. Pääseminen ryhmään oli kuitenkin kunnia-asia. Lopulta edustusmatka vihdoinkin koitti ja lähdimme matkaan jännittynein mielin. Tuolloin seuran verkkatakkiin saivat Finland painatuksen vain ne voimistelijat, jotka edustivat seuraamme ulkomaanmatkoilla. Muistan kuinka ylpeitä olimme uusista takeistamme – oli hienoa kuulua Mäntsälän Naisvoimistelijoihin ja edustaa Suomea! (Se tuntuu hienolta edelleenkin.) Uudelleen Portugaliin ja Lissaboniin pääsin esiintymään kesällä 2003 kun siellä järjestettiin 12.Gymnaestrada voimistelufestivaali. Tällä kertaa edustin matkalla Vantaan Voimisteluseuraa ja hauska yhteensattuma oli, että ryhmässämme oli viisi samaa tyttöä, jotka olivat Portugalin reissulla 15 vuotta sitten!

Menestystä taidetapahtumissa

Virven tuloksellisen työn ansiosta oli voimistelulla jo hyvin jalansijaa ja tunnettavuutta Mäntsälässä ja paine perustaa uusia ryhmiä oli kova. Uusia innokkaita voimistelijanalkuja tuntui riittävän, niin **Eerika Laalon** kanssa perustimmekin kaksi uutta ryhmää. Kilpailut, esiintymiset ja tapahtumat seurasivat toisiaan. Tuolloin tärkeänä kilpailuna oli Nuorison taidetapahtuman vapaan tanssin-sarjaan osallistuminen. Säännöt kilpailussa olivat hyvin vapaat ja se mahdollistikin meille nuorille koreografeille loistavia kilpailumahdollisuuksia omilla koreografioillamme. Ohjelmat *Taivaallisen rauhan aukio* (koreografia **Eerika Laalo** ja **Marita**

Kangas) sekä *Sillä siisti* (koreografia **Virve Laisi**) pärjäivät valtakunnallisia kisoja myöten. *Sillä siisti*-ohjelma oli hauska yhdistelmä valiovoimistelijoita ja pieniä voimistelijanalkuja.

Naisvoimistelusta joukkuevoimisteluksi

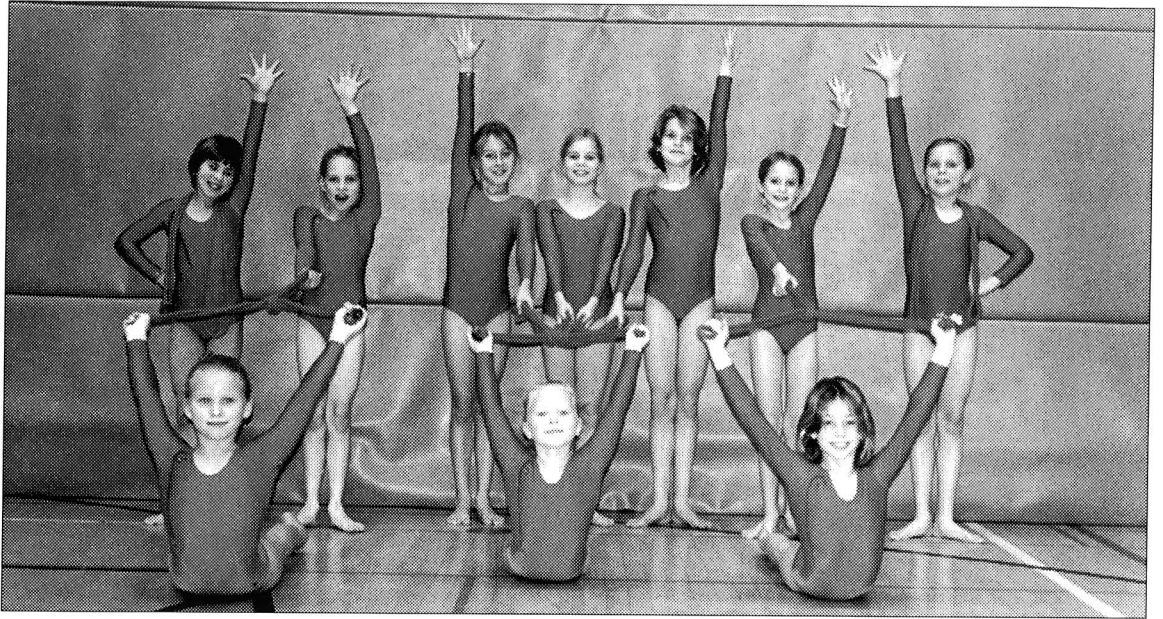
Naisvoimistelu nimikkeen muututtua joukkuevoimisteluksi ja viimeistään ensimmäisten SM-kilpailujen myötä vuonna 1991 muuttui lajikin melkoisesti. Harjoittelu muuttui pikkuhiljaa suunnitelmallisemmaksi ja fyysisiä ominaisuuksia enemmän korostavammaksi. Ohjelmien taitotaso nousi huomasti ja harjoittelumäärät kasvoivat. Jo toisissa SM-kilpailuissa olimme mukana Jyväskylässä keväällä 1992. Eerikan ryhmän parhaimmisto täydentyi **Heidi Mattilan** ja minun panostuksella. Koreografia oli minun ja valmentajana ryhmällä toimi **Virve Laisi**.

Menestystarina nimeltä Virkkuset

Virkkuset ryhmä aloitti vuonna 1988 **Virve Laisin** valmennuksessa. Joukkue harjoitteli jo pienestä pitäen useita kertoja viikossa joukkuevoimistelun lisäksi telinevoimistelua ja balettia. Virkkuset edustivat harjoittelutavoiltaan uudenlaista sporttisempaa voimistelutyyliä. Joukkue oli niitä harvoja ryhmiä, jotka harjoittelivat fyysisiä ominaisuuksia kunnianhimoisesti. Pitkät, rajutkin lenkit, kuntopiirit ja ponnistusvoimaharjoittelut olivat tuolloin tuntemattomia harjoittelumuotoja Suomen huippujoukkueille. Virkkuset erottuivat joukosta selvästi sporttisuudellaan ja kovakuntoisuudellaan, sekä tietenkin **Virve Laisin** upeilla koreografioilla. Ei siis ollut yllätys, että tästä joukkueesta tuli yksi Suomen menestyneimpiä joukkueita. Joukkueen saavutuksia: Liiton mestaruus vuosina 1993, 1994, SM-pronssi sekä väline-SM-hopeaa 1995, SM-kulta vuosina 1996 kertovat upeasta monien vuosien kunnianhimoisesta työstä. Virkkuset olivat myös mukana historian ensimmäisissä kansainvälisissä joukkuevoimistelukilpailuissa kesällä 1996 joihin pääsivät mukaan voitettuaan keväällä SM-kultaa 14-16-vuotiaiden sarjassa ohjelmallaan *Säkipilli*. Virkkuset voittivat tässä kansainvälisessä Pinkkilpailussa pronssia kilpailun toisen päivän tanssillisen ohjelman sarjassa ohjelmallaan *Cat People* (koreografia **Marita Kangas**). **Virve Laisi-Ikäheimosen** muutettua Skotlantiin kesällä 1996 joukkue tarvitsi uuden valmentajan. Uudeksi valmentajaksi tuli **Heidi Borg** Kotkasta. Joukkue saavutti **Heidin** ja **Virven** valmennuksessa sekä **Virven** koreografialla jälleen kultaa keväällä 1997, hopeaa keväällä 1998 sarjassa 16-18-vuotiaat. Kultaa tuli jälleen syksyllä 1998 naisten sarjassa. Virkkuset tekivät myös edustusmatkoja mm. Saksaan Kiel-viikoille sekä Kanadaan.

Uusia valmennusryhmiä

Seuran ohjaajien määrä kasvoi uusien ryhmien myötä, nuoret apuohjaajat ja ohjaajat osallistuivat ahkerasti liiton järjestämiin koulutuksiin ja näin Mäntsälän Naisvoimistelijoihin saatiin yhä uusia ja uusia voimistelijanalkuja. Jumppailusta päästiin suunnitelmallisempaan ja tavoitteellisempaan valmennukseen. Joka toinen vuosi päätettiin perustaa uusi treeniryhmä, johon tytöt pääsivät vain tiukan valintatilaisuuden kautta. Syntyi valmennusryhmä **Heinäsiirkat** (valmentajana **Heidi Mattila**), **Merkkarit** (valmentajana **Merja Havukainen**), Viiriäiset (valmentajana **Virve Laisi-Ikäheimonen**, **Elina Kaasinen** ja **Johanna Suni** sekä myöhemmin **Elisa Kaasinen**) ja **Hepokatit** (valmentajana **Heidi Mattila**). Joukkuevoimistelijoita oli seuramme jäsenistä tuolloin lähes viidesosa, kilpailulisenssejä lähes sata ja edustus kilpailuissa huippuluokkaa. Hyvä henki valmentajien kesken, yhteistyö ja upeat tukijoukot (huolta-



Hepokatit ja hypinaru-ohjelma

jat, johtokunta, ompelijat jne.) takasivat valmentajille työrauhan ja motivaatiota tuntui kaikilla riittävän. Tervehenkinen kilpailu synnytti innostusta ja halua kehittää lajia eteenpäin.

Menestyksen huumaa ja uran huippuhetkiä

Syksyn 1998 välinemestaruuskilpailut ovat jääneet minulle yhtenä voimisteluaikojen upeimpana kokemuksena mieleen. Seinäjoella pidettyihin kisoihin osallistui Mäntsälän Voimistelijoista yhteensä 6 joukkuetta. Näistä 4 pääsi loppukilpailuun - lopputuloksena 3 mitalia! Kisoissa **Hepokatit** voittivat pronssia 8-10-vuotiaiden sarjassa (valmentajina **Virve Laisi-Ikäheimonen** ja **Eeva-Leena Rantala**), **Merkkarit** SM-kultaa keilaohjelmallaan sarjassa 14-16-vuotiaat (valmentajina **Marita Kangas** ja **Katri Laaksonen**) sekä **Virkkuset** SM-kultaa myöskin keilaohjelmallaan naisten sarjassa (valmentajina **Virve Laisi-Ikäheimonen** sekä **Heidi Borg**). Menestys oli huikaisevan upeaa ja tunnelma Seinäjoen urheilutalossa mahtava! Meitä mäntsäläläisiä oli paikalla kisoissa lähes täysi katsomollinen. Kannustajia oli saapunut paljon kauas Pohjanmaalle, launtaisten hyvien uutisten kiirittyä Mäntsälään. Kannustus, taputus ja meteli mäntsäläläisten ollessa lavalla sai muun katsomon ihmettelemään mistä oikein on kyse? Me elimme täydestä sydämestämme yhteisiä onnen hetkiämme. Tuolloin ei voittanut vain oma joukkueeni, vaan riemuitsimme kaikki yhdessä mäntsäläläisten joukkueiden saavutuksista. Sitä ennen, eikä sen jälkeen, olla myöskään nähty paitojen lähtevän kannustusjoukkojen päältä, kuten tuolloin kävi (**Mannisten veljesten**, **Kustin** ja **Jaakon** riehaannuttua katsomossa). Juhla jatkui bussimatalla Seinäjoelta kotiin. Olimme kisojen toiseksi parhaiten menestynyt seura, josta kiitos kuului myös johtokunnan ja huoltajien tekemälle sinnikkäälle työlle.

Keväällä 1999 menestys sai jatkoa. **Merkkarit** voittivat SM-hopeaa 14-16-vuotiaiden sarjassa ja **Virkkuset** olivat uransa viimeiseksi jääneissä SM-kilpailuissa neljänsiä. Uusi valmennusryhmä **Rosmarit** (valmentajina **Marita Kangas**, **Miila Hämäläinen** ja **Noora Ovaska**) oli myös jo tuolloin perustettu. Alle 10-vuotiaiden sarjassa luovuttiin pisteiden ja sijoitusten tuomitsemisesta ja siirryttiin uuteen nappukisa systeemiin. Nappukisan joukkueet saivat sa-



Menestyksenkäs vuosi vuosi 1998. KULTAA naisten sarjassa ja 14-16 sarjassa Merkkareille sekä Virkkusille. PRONSSIA Hepokateille 8-10 vuotiaiden sarjassa. Valmentajana Heidi Borg. Virve-Laisi Ikäheimonen, Katri Laaksonen, Marita Kangas ja Eeva-Leena Rantala.

nallisen arvioinnin suorituksesta ja heistä valitaan kuusi parasta seuraavaksi päiväksi esiintymään. Finaaliin ovat Rosmarit tulleet valituksi 2 kertaa koreografian ja taitojensa perusteella.

Valmennusryhmä Hepokatit

Näytti siltä, että **Virkkuset** ja **Merkkarit** olivat saaneet menestykselleen seuraajan. Kun Merkkarit voittivat pronssia sarjassa 16-18-vuotiaat nauha-ohjelmallaan syksyllä 1999, voittivat **Hepokatit** hopeaa pallo-ohjelmallaan sarjassa 10-12-vuotiaat. **Heinäsiirkat** kilpailivat tällöin naisten sarjassa välineenään vanne ja valmentajinaan **Katri Laaksonen** sekä **Kusti Manninen**. Yhä uusia valmentajia tarvittiin työn jatkajiksi ja suurin osa **Heinäsiirkkojen** ja **Merkkareiden** voimistelijatytöistä myös valmensivat itse nuorempien joukkueita.

Hepokattien menestys jatkui. Keväällä 2000 joukkue voitti kultaa upealla **James Bond**-teemaan tehdyllä ohjelmallaan. Kesällä 2001 **Virve Laisi-Ikäheimosen** muutettua Lontoon on **Eevakaisa Niemi** jatkanut **Hepokatit**-joukkueen menestyksestä valmennusta. Tuloksia syntyi edelleen ja niinpä joukkue voittikin pronssia vanneohjelmallaan 12-14-vuotiaiden sarjassa syksyllä 2001. Syksyllä 2002 sekä **Rosmarit** että **Hepokatit** sijoittuivat liiton väline-mestaruuskilpailuissa kuudenneksi, **Rosmareilla** välineenään pallo ja **Hepokateilla** keilat. Ja voittokulku jatkuu edelleen. Näiden kaikkien em. kisatulosten lisäksi ovat nämä joukkueet voittaneet lukemattoman määrän myös aluemestaruusmitaleja. Seuran nuorimpia valmennusryhmiä ovat **Laura Rehusen** ja **Riikka Apposen Laventelit**, syksyllä 1998 perustettu val-



SM-pronssia 16-18 vuotiaiden sarjassa syksyllä 2000. Kuvassa Merkkarit vasemmalta: Noora Ovaska, Saana Vallo, Laura Rehunen, Eevakaisa Niemi, Essi Peltola, Hanna Mäkelä ja edessä Essi Seitala.

mennusryhmä **Nellit** (valmentajina **Kati Niemenoja** ja **Piia Siimes**) ja syksyllä 2002 perustettu valmennusryhmä **Vinkarit** (valmentajina **Saara Apponen** ja **Johanna Tuovinen**) Tulevaisuus on siis taattu taitavien, nuorien voimistelijoiden ja innokkaiden valmentajien voimin.

Eesti, Italia, Saksa, Kanada, Tanska, Hollanti, Portugali...

Voimistelun yhtenä ihanimpana antina ovat olleet matkat, joille edustusryhmiin kuuluneena on ollut ilo päästä. Mäntsälän ystävyyskuntaan Paideen ja sen voimisteluseuraan olemme tutustuneet läheisesti useiden vastavuoroisten vierailujen kautta. Eestissä ovat valmennusryhmistämme vierailleet mm. **Mantelit**, **Heinäsiirkat** ja **Hepokatit**. Lämmin tunnelma ja hyvä huolenpito on hurmannut meidät aina Paiden tutuilla vieraillessamme.

Kanadassa, Torontossa Mäntsälän Voimistelijat edustivat liittoa kesällä 1997. Täydensimme **Virkkusia** yhdessä **Mattilan Heidin** kanssa. Esiintymisiä oli joka ilta Toronton viehättävällä Suomi-talolla. Valmentajat **Heidi Sjögren** ja **Virve Laisi-Ikäheimonen** sekä puheenjohtaja **Varpu Laisi** olivat reissun luotsaajia.

Italian paahtavan helteiseen Riccioneen matkustimme **Merkkareiden** ja **Heinäsiirkkojen** kanssa kesäkuussa 1998. Festival del Sole-tapahtuma keräsi yli 4000 voimistelun ystävää. Upeat hiekkarannat ja uiminen Adrianmeressä kuuluivat ohjelmaan kaikkina mahdollisina

vapaahetkinä ja parhaiten mieleen reissusta onkin jäänyt mieletön helle. Keskipäivään sijoituvat esiintymiset ulkoilmalavalla ilman katosta lähes 40 asteen helteessä vaativat todella kovaa kuntoa ja runsasta nestetankkausta. Meillä valmentajilla (**Laakso**sen **Katrilla** ja minulla) sekä huoltajilla oli reissussa kuitenkin elämämme tehtävä: Vaaleat pitkäkutriset voimistelijakaunottaremmekin kun meinattiin syödä elävältä... Paikallisten poikien huono englannin kieli teki kuitenkin tepposet ja voimistelijatyttyösemme valittelivat seuran puutetta. Paikallisten poikien pelleillessä meille valmentajille, tein minä heille yllättävän ehdotuksen: "Meillä on 24 kaunista suomalaista tyttöä, lähtisittekö tyttöjen kanssa treffeille tänä iltana?" Pojat tarttuivat ehdotukseen ja yksi reipas poika sai parhaat kaverinsa mukaan juoneen! Niinpä saimme hankituksi joukon paikallisia hurmureita tytöille treffiseuraksi! Hotellin johtajan ilme oli näkemisen arvoinen kun 11 poitsua päräytti skoottereillaan sovittuna treffiajankohtana hotellin eteen. Me valmentajat ja huoltajat jäimme sitten hotellin eteen vilkuttelemaan ja toivottelemaan hauskaa iltaa uhkaillen ja kiristäen poikia tuomaan tyttäremme ajoissa ja hengissä takaisin.

Voimistelu, elämäntapa

Vaikka kilpailuilla ja niihin panostamisella on ollut suuri merkitys seuran kilpailupuolella, on myös monenlaiseen muuhun tekemiseen ehditty harjoittelun lomassa osallistua. Sepän Soitto, Folklandia-risteilyt, erilaisten messujen muotinäytökset, juhlat, avajaiset, liiton näytökset ym. ovat kuuluneet vahvasti toimintaan mukaan. Seuran omat leirit, joihin on pyritty saamaan Suomen huippukouluttajia ovat lähentäneet joukkueita ja antaneet valmentajille uutta potkua jatkaa valmennustyötä. Tärkeintä on ollut yhdessä tekemisen ilo, uudet haasteet ja kokemukset. Vaikka menestys tuntuu hyvältä, on tämän harrastuksen parasta antia yhdessä tekeminen ja tiivis ryhmähenki, jonka pitkään yhdessä voimistellut joukkue saavuttaa. Edelleenkin hauskin on naurunrätkätys koulun jumppasalin kylmällä lattialla, jumppareita täynnä olevan bussin jännittänyt kisamatkatunnelma, eväiden rapistelu likaisessa pukuhuoneessa ja se vauhtiheiton tai harpan harjoittelu. Voimistelu on upea harrastus, mutta parhaimmillaan se on elämäntapa. Ja mikä parasta, voimisteluharrastus ei ole vain joukkuevoimistelua vaan harrastus jota voi jatkaa minkä ikäisenä tahansa. Seuramme henki ja todellinen "kaikkien voimistelijoiden äiti" on läpi 20-vuotisen historian ollut kunniapuheenjohtajamme Varpun Laisi. Hän esiintyi viime kesänä 60-vuotiaiden naisten ryhmässä, Not Carmen but Women ohjelmassa Gymnaestrada-festivaalilla. Esiinnyimme samassa hallinäytöksessä **Johanna Lindqvistin** ja **Varpun** kanssa, näytös kokosi eri-ikäiset voimistelijat yhteen. Pyrkimykseni on seurata **Varpun** esimerkkiä: Ei jumppaa nyt, vaan jumppaa läpi koko elämän!



Hepokatit ja pallo-ohjelma - tytöillä vaaka

Marita Haapasalo NÄIN SYNTYY KOREOGRAFIA HIBINÄN HENGET

Tanssillisen voimistelun koreografiakilpailu syksyllä 2003 oli lähtökohtana **Hibinän Henget** koreografian syntymiselle. Keväällä 2002 **Leena Heikkilä Järvenpään Naisvoimistelijoista** otti yhteyttä ja ehdotti yhteistyötä seuramme voimistelijoiden kesken. Olin iloinen **Leenan** ehdotuksesta ja heti valmis yhteistyöhön. En ollut varma mille tai millaiselle ryhmälle koreografia tulisi, enkä tiennyt kuinka monta voimistelijaa valmennusryhmästäni Merkkareista jatkaisi voimistelua syksyllä 2003 kilpailu-uransa loputtua keväällä 2002. Toivoin, että he ylläpitäisivät joukkuevoimistelusta saamiaan taitoja edelleen ja saisin jatkaa yhteistyötä heidän kanssaan.

Leena oli löytänyt upean **Heikki Sarmannon** musiikin, johon hän ehdotti koreografian tekemistä. Idean Lapin hengistä, jotka tanssivat tuntureilla **Leena** oli saanut **Kaari Utrion** kirjasta **Pirita**, Karjalan tytär. Musiikin valinta oli rohkea, kappale oli sävelkulultaan ja erilaisen osiensa tempon vaihteluiltaan erittäin vaativa ja haastava. Sen puhtaus, rikkaus ja suomalaisuus ihastutti minua. Jo ensimmäisellä kuuntelukerralla sain koreografiainputteja. Yleensä ensimmäiset ajatukset ovat myös niitä parhaita, jotka säilyvät koreografiassa koko prosessin ajan. Ensimmäinen innostus ja inspiraatio saavat koreografian teon alkuun ja joskus inspiraatio kantaa pitkällekin. Minulle musiikki on yhtä kuin liike ja tavoitteenani on aina musikaalinen voimistelu. Mielessäni voi olla teemoja tai aiheita, joita uudessa koreografiassa haluaisin käyttää, mutta tietyn tyyllisen musiikin löytäminen on kuitenkin ratkaiseva tekijä. Yhtenä tärkeänä kriteerinä musiikin valinnassa on sen sopivuus kyseiselle ryhmälle. Tärkeintä on kuitenkin musiikin vaikutus omiin tunteisiini. Alkuinspiraatiossa tehdyt ideat pyrin heti kokeilemaan ryhmän kanssa, luomaan innostusta ryhmään ja tekemään koreografian idean selväksi voimisteliolle.

Tapasimme pian **Leenan** kanssa salilla. Hypimme ja pompimme kaksi tuntia ja saimme heti hyvän startin ohjelman tekemiselle. Projektia aloittaessamme emme tunteneet toisiamme, tunsimme ainoastaan toistemme koreografioita.

Yhteisen tapaamisen jälkeen keskustelimme **Leenan** kanssa musiikista sekä meitä inspiroivista osuuksista ja jaoimme musiikin karkeasti osiin, joita ryhtyisimme työstämään. Aikaa kului muutamia kuukausia ja koreografian idea muhi molemmissa päissä. En uskaltanut tehdä koreografiaa enempiä, koska ryhmä, jolle se tehtäisiin, oli vielä epävarma.

Syyskuun alussa seuran ryhmät starttasivat ja myös tanssillisen voimistelun ryhmään tuli runsaasti innostuneita tyttöjä. Kaikkien ryhmään ilmoittautuneiden taustalla oli ainakin jonkin verran joukko voimistelua, mutta muita yhtäläisyyksiä ei sitten juuri ollutkaan. Olin nautinnollisempi sillä ryhmän kokoonpano vaikutti ihanan "sekalaiselta" ja mielenkiintoiselta. Ryhmän ikäjakauma oli 15-29 vuotta, mukana oli voimistelijoita, joilla oli ollut kymmenen vuoden tauko sekä entisiä **Merkkareita**, jotka harjoittelivat kuusi kertaa viikossa vielä keväällä

2002. Uuden ryhmän ilmapiiri oli heti vapautunut, rento ja inspiroivaa innostusta pulppuava. Tiesin heti, että näiden tyttöjen kanssa saisimme aikaiseksi hyvää jälkeä.

Rakensin **Hibinän henget**-koreografiaa eteenpäin pala palalta. Ensimmäisenä käytin musiikin parhaat ja inspiroivimmat osuudet. Jotkut musiikin sävelkulut kertoivat heti millaista liikekieltä niihin pitää tehdä. Opetin näitä sarjoja ryhmälle, liike liikkeeltä kooten ne sarjoiksi. Musiikki oli selvästikin vaikea ryhmälle, jouduimme tekemään paljon pelkkää musiikin kuuntelua löytääksemme laskut ja oikean tyylin. Harjoittelimme sarjoja yksittäisinä melko paljon ja koreografiassa oli pitkään aukkokohtia, jotka tuottivat minulle hankaluuksia. **Leena** tuli myös vuorostaan opettamaan tekemänsä osuudet ohjelmasta ja tämä toi paljon lisähaastetta tytöille. Ryhmän tytöille minun liikekieleni ja tyyli tuttuja, he tiesivät mitä haluan ja miten liikkeet haluan tehtävän. **Leena**, **Leenan** ideat ja tyyli oli meille kaikille uutta ja vaati todellista keskittymistä saada uudesta tyylistä ja ajatuksista kiinni. **Leenan** osuudessa oli myös paljon hankalampi musiikki, kohtia, joita oli vaikea laskea ja tietää, mikä tekemisen tapa olisi oikea. Olin itse mukana voimistelemissa ja minulle oli upea kokemus olla tekemässä **Leenan** suunnittelemaa ohjelmaa hänen liikekielellään. Kun koreografia oli pääpiirteittäin tehty ja opetettu keskustelimme siitä, mitä ohjelma vielä kaipaa. Tällainen ns. "välikatsaus" on tarpeellista aina ohjelmaa tehtäessä. Mietin mitä ohjelmassa jo on, tuliko siitä ollenkaan sellainen kuin piti vai katosiko punainen lanka johonkin... Usein huomaa, että ideoita on yllinkyllin ohjelman keston nähden ja joutuu karsimaan paljonkin pois omista ajatuksistaan. Välikatsaus antaa mahdollisuuden nähdä mitä ohjelmaan vielä ehdottomasti haluaa. Esimerkiksi alueenkäyttöä tulee tässä vaiheessa miettiä: Millaiset ovat kuviot, mitä kulmia on käytettävää jne. Tärkeää on myös palata ohjelman ideaan ja juoneen ja pohtia, ilmaiseeko ohjelma sitä. Tyylin esilletuomiseksi on liikkeitä koristeltava esimerkiksi käsien liikkeillä, pään liikkeillä ja katseen suunnilla.

Viime tipassa saimme pukujen kankaat hankittua ja puvut tehtyä. Ilmentämisestä keskustelimme yhdessä, mietimme ohjelman eri osien tyylejä: ylväyttä, iloa, voitonriemua, rauhaa ja yhteenkuuluvuutta. Tarkkaan mietityt valotoiveet loihdivat lopullisen tunnelman Jyväskylän Paviljongin lavalla, varsinaisella kilpailuareenalla. Tanssillisen voimistelun koreografiakilpailu Jyväskylässä televisiotiin TV 2:lle ja tv-kameroiden läsnäolo toi vielä oman lisäjännitteen suoritukselle, liikkuvia kameraspotteja ei lavalla ollessaan voinut olla huomaamatta. Ilmennys ja intensiivinen tunnelma vei meidät kuitenkin varmastikin upeaan kilpailusuoritukseen ja voitimme kolmannen sijan kilpailussa. Ohjelman musiikkivalintaa kehuttiin rohkeaksi ja tyyliä upeaksi. Musiikki erottui selvästi kilpailun valtavirrasta. Se toi raikkaudellaan ja omaperäisyydellään arvokkuutta koreografiaan.

Vuosien kuluessa olen huomannut, että koreografiat kypsyvät paremmaksi ajan myötä. Kun koreografiaa on esitetty muutamia kertoja, alkaa tunnelma ja varmuus löytyä. Voimistelijat voivat keskittyä ilmentämiseen ja ohjelman esittämisen nautiskeluun. Näin kävi myös **Hibinän Henget**-koreografialle. Muutaman esiintymiskokemuksen jälkeen löytyi se tunnelma, mitä voimistelu voi parhaimmillaan olla: yhteenkuuluvaisuuden tunne, yhtäaikaan hengittäminen, yleisön ja ryhmän vuorovaikutus. Valmiin ohjelman esittäminen on upea, ihana kokemus. Jonkin asian loppuunsaattaminen on tärkeää ja valmiista tuotoksesta nauttiminen palkitsevaa. Minun mielestäni ihaninta ja mielenkiintoisinta koreografian tekemisessä on harjoitteluvaihe, vuorovaikutus ryhmän ja koreografian välillä, onnistuneiden ratkaisujen löytäminen ja uuden asian oppiminen. Se kantaa ja kannustaa koreografioiden tekemiseen aina uudelleen.



Yläkuvassa Heinäsirkat, valmentaja Heidi Mattila. Alakuvassa Rosmarit





Laventelit Vihdissä Etelä-Suomen aluekilpailuissa marraskuussa 2003.



ria vuosien varrelta...





*Hyvää Joulua
ja
Onnellista
Uutta Vuotta
2004
toivottaa
Mäntsälän
Voimistelijat ry*

