

## UURAISTEN JOULU 2020

### Uuraisten Liikkuvat Naiset – liikunnan iloa jo kolmenkymmenen vuoden ajan

Mitä voi syntyä siitä, kun reippaat naiset lähtevät yhdessä lenkille nauttimaan yhdessäolosta ja liikunnan tuottamasta ilosta? Siitä voi syntyä jotain pitkäaikaista ja tärkeää. Jotain sellaista, joka vielä kymmenien vuosien päästäkin saa monet uuraislaiset naiset, mutta myös lapset ja miehetkin liikkeelle ja liikkumaan. Näin nimittäin sai alkunsa Liinojen toiminta kolmekymmentä vuotta sitten.

”Liikkuvan naisen toiminta sai alkunsa muutaman naisen ideasta, koska Uuraisilla ei ollut mitään naisille suunnattua naisvoimisteluryhmää. Kansalaisopisto toimi, mutta myös muunlaista toimintaa toivottiin. Liikunnan lisäksi haluttiin nostaa esiin muutakin terveyttä, joten aloimme säännöllisesti järjestää terveyteen liittyviä juttuja, kuten kuntotestejä ja kolesterolimittauksia ja uimahalliretkiä, kertoo Ritva Mäkelä, yksi Liinojen toiminnan käynnistäjistä.

Ja huomasihan toiminnan vähitellen myös Uuraisten Urheilijatkin, kuten Hilikka Herranen Liinojen 10 –vuotisjuhlassa muisteli. ”Eräänä päivänä Länkisen Reijo pysäytti minut virastotalolla ja kysyi, lähtisinkö mukaan Uuraisten Urheilijoiden alkavaan jumpparyhmään, Liikkuvaan Naiseen. Lupasin empimättä. Olin kiireissäni ymmärtänyt Reijon kysymyksen väärin; hän oli tarkoittanut minua ohjaajaksi, minä taas luulin lähteväni yhdeksi jumppaajaksi. Mutta luvattu, mikä luvattu ja lähtihän se käyntiin. Allakka on armoton ja pesunkestävä todistusmateriaali osoittaa, että Liikkuvan Naisen varsinainen toiminta alkoi 10.9.1990. Liikkuva Nainen toimi aluksi UU:n johtokunnan alaisuudessa, kunnes se Heidi Kaartisen johdolla päätti järjestäytyä omaksi jaostokseen 17.11.1996. Tämän jälkeen toiminta laajeni myös lasten jumpparyhmien järjestämiseen.”

Liiku Iloa Itsellesi Nauti Aidosti - iskulause kuvaakin hyvin toiminnan ytimen, alkuaajoista lähtien. Alussa jaoston nimenä ollut Liikkuva Nainen nasevoitui 1990-luvun loppupuolella LiiNaksi. Nimi Liikkuva Nainen jäi kuitenkin elämään virallisiin papereihin ja voimisteluliiton rekistereihin vielä pitkäksi aikaa. Voimistelutoiminnan laajennuttua aloimme osallistua myös erilaisiin voimistelutapahtumiin. Useita naurukohtauksia ja ehkä vähän häpeän tunteitakin välillä saimme kokea kun alkuesittelyissä kannoimme kylttiä Liikkuva Nainen. Moni kysyi, mikä se tällainen voimisteluseura on. Vuonna 2013 päädyimmekin muuttamaan nimeä, myös kuntaa paremmin esiin tuoden, Uuraisten Liinoiksi. Edelleen toki olimme vahvasti Uuraisten Urheilijoiden naisvoimistelujaosto, mutta jaosto, jossa ei ole vain yksi liina vaan useita liinoja.

#### Vuodesta toiseen – jumpassa on jujua!

Vuosiin on mahtunut monenlaista tapahtumaa ja toimintaa. Olemme aina, ajan hengen mukaisesti, yrittäneet pysyä menossa mukana ja vastata pinnalla oleviin liikuntatrendeihin. Tarjolla on ollut jumppaa Aerobicista Circuitiin, Body-muokkauksesta HIITiin, Stepistä Tabataan, Zumbasta Lavikseen ja kaikkea siltä väliltä. Aina välillä on otettu niskasta kiinni erilaisten kunnonkohotus- ja elämäntaparemonttien parissa. On ollut mm. Rapakuntoryhmää, Somasti solakaksi – ryhmää ja välillä on kirmailtu juoksukoulun



opeissa. Herrasen Hilkan muistelut myös kertovat, että toiminnan alussa kuntotestit suoritettiin ainakin kerran Länkisen Reijon kellarissa, jossa seuran kuntopyörä oli säilytyksessä. No viime kevään kunnonkohotusryhmässä ei yksi kuntopyörä olisi enää riittänyt, kun naiset innostuivat uudentyyppisestä kunnonkohotuksesta Liinat Goes Fit – liikuntaohjelmassa.

Jos ovat vuosien varrella jumppien nimet ja teemat vaihtuneet niin näin on tapahtunut myös välineille. 2000-luvulla yläasteen verstaassa työstetyt omat puiset steppilaudat ovat viime vuosien aikana



vaihtuneet korotettaviin ja turvallisempiin lautoihin, käsipainot kahvakuuliin ja painotangot levypainotankoihin. Vai kertooko se vaan naisten kohentuneesta kunnosta. Uusi liikuntasali oli meille iso ilo ja toi mukanaan entistä paremmat tilat ja mahdollisuuden toiminnan vahvistamiselle. Myös kuntosalilla toteutettavat jummat ovat tulleet osaksi jumppatarjontaa.

Vuosittain on järjestetty myös erilaisia jumppapäiviä kuten, Ihanaisen naisen liikuntailtapäiviä, jumppamaratoneja ja muita liikunnallisia tapahtumia. Joulun perinteisiin kuuluvaa Kinkkujumppaa on pidetty aina joulun molemmin puolin jo monen monta vuotta, joskin nimi on viime vuosina vaihtunut suolaisesta makeammaksi Piparijumppaksi. Ystävänäpäivää vietetään vuosittain ja tällöin on hyvä syy houkutella myös kaveri mukaan jumppailemaan.

### Taaperoiden satutemppuilusta vikkeliin vipeltäjiin ja notkeisiin voimistelijiin

Lasten liikunnan tarjonta on ollut monipuolista ja kattanut vuosien saatossa paljon erilaisia lapsille suunnattua toimintaa. Taaperoiden satutemppuilu tunnetaan nyt Liikuntaleikkikouluna, Vikkelät Vipeltäjät 5emppukouluna. Lisäksi tarjolla on ollut parkouria, tanssia ja tämän vuoden uutuuksena kepparivillitykseen vastaava Kepparijumppa. Myös voimisteluharrastuksen mahdollistaminen sekä harrastevoimisteluryhmien että myös kilpavoimistelun muodoissa on ollut merkittävä osa Liinon lasten toimintaa. Joukkueita ja yksilöharrastajia on riittänyt niin rytmisessä voimistelussa, tanssillisessa voimistelussa kuin joukkuevoimistelussakin ja parhaillaan eri tavoitteilla varusteltuja voimisteluryhmiä on ollut suhteellisen pienessä seurassa yhtä aikaa peräti 5 kappaletta.



ja tuolloin Liinon edustus

Voimistelun kautta Liinat ovat päässeet osallisiksi Stara-tapahtumiin, joissa harrastajat ovat käyneet useampana vuonna ja erilaisten kokoonpanojen muodossa osallistujan roolissa ja vuosina 2018 ja 2019 Liinat nähtiin myös tapahtuman järjestävänä tahona. Myöskään koko Suomen kattavat tapahtumat eivät ole Liinoille aivan vieras juttu, sillä vuonna 2013 Uraisilta matkasi viiden nuoren ja kahden aikuisen ryhmä Lahdessa järjestettyyn Voimisteluliiton valtakunnalliseen tapahtumaan nimeltä SunLahti. Vuonna 2018 Turussa järjestetty samainen tapahtuma kantoi nimeä Gymnaestrada oli jo reilun 30:n hengen suuruinen ja aikaisempaan yhteen

kenttöohjelmaan osallistumisen määräkin kolminkertaistui, kun Turussa osanottajia innostui niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin ohjelmiin.

Viimeisen 10 vuoden aikana toimintaan on vakiintunut myös vuosittaiset Kevätnäytökset, jossa on päästy ihaillemaan jokaisen ryhmän pienimuotoisia esityksiä. Kevätnäytökset ovat toteutuneet erilaisilla teemoilla ja jokainen osallistuja on päässyt näyttämään niissä omat taitonsa suurelle yleisölle.

### **Oon kolmekymppinen!**

“Vuosien saatossa on koettu iloisia tapahtumia, hikisiä treenejä, tyytyväisyyttä oman kehon jaksamisesta sekä taitojen ja voimien kehittymisestä. On nautittu mukavasta seurasta, mutta onhan myös surtu takapakkeja, loukkaantumisia ja vammoja, itketty ikäviä kahinoita – naisenergiaa murrosiän ja vaihdevuosien väliltä. Tuntuu silti vahvasti siltä, että päällimmäiseksi on jäänyt liikunnan tuottama ilo – ja porukassahan liikkumaan tulee varmimmin lähdeytyksi!” Näin totesi Hilikka Herranen jo 20 vuotta sitten. Ja näihin sanoihin on helppo yhtyä myös tämän päivän toiminnan silmin.

Kolmekymppinen Uuraisten Liinat jatkaa toimintaansa kohti uusia vuosikymmeniä vahvasti ja iloisella mielellä. Toivotamme kaikki jumpparit tervetulleiksi edelleen nauttimaan liikunnan ilosta ja kohottamaan kuntoa hyvässä seurassa. Olemme valmiita tarttumaan uusiin toiveisiin ja varmistamaan omalta osaltamme Uuraisten kunnan liikunta- ja harrastetoiminnan toteutumista yhteistyössä 75 vuotta täyttäneen pääseuramme Uuraisten Urheilijoiden sekä muiden seurojen ja toimijoiden kanssa.

Haluamme toivottaa reipasta ja liikunnallista joulua kaikille Uuraisten Joulun lukijoille! Olet lämpimästi tervetullut jumppiimme!

Uuraisten Liinon puolesta

Niina Häkkinen, Mervi Pasanen ja Tanja Peränen



The logo features the word "Liinat" in a large, elegant, black cursive script. Above the "i" in "Liinat", the word "Uuraisten" is written in a smaller, pink, sans-serif font.