



Kausijulkaisu
2013–2014



HELSINGIN
TAITOLUISTELU
KLUBI



Terveyttä, energiaa ja hyvää oloa!

LadyLine Kannelmäki ja
Myyrmäki tarjoavat
laadukkaita liikunta- ja
hyvinvointipalveluita
jokaiselle naiselle.
Jopa 98 % asiakkaistamme
suosittelee palveluitamme.

Haluatko 5x
tutustumispassin?
Lähetä ilmainen Sms
numeroon 18232:
LADY14 NIMI

Tervetuloa!

 **LadyLine**
LÄHELLÄ SYDÄNTÄ

LadyLine Myyrmäki
Jönsäksentie 6
Puh. 09 5303 9970

LadyLine Kannelmäki
Klaneettitie 6-8
Puh. 09 454 0115

Yhteistyössä:

Herbína®

www.ladyline.fi

etunimi.sukunimi@helsingintaitoluisteluklubi.com
toimisto@helsingintaitoluisteluklubi.com
luistelukoulu@helsingintaitoluisteluklubi.com

Olympiastadion, Eteläkaarre, 00250 HELSINKI



Kuvat / Photos

Tomas Whitehouse
Elina Paasonen (kansikuva)
Sari Niskanen (sivut 14, 22,
25 alhalla, 40 ylhällä, 42, 43,
44 ylhällä, 45)

Kausijulkaisun työryhmä

Kirsi Pettilä
Johanna Arantola-Hattab
Kirsi Nurmi-Haikonen

Käännökset / Translations

Sari Fairchild

Graafinen suunnittelu /

Design
Martin Tapio

Hallitus / Members of the board

Puheenjohtaja /
Chairman
Juha Timonen
puh. +358 400 44 98 70

Varapuheenjohtaja /
Vice Chairman
Riikka Aahe

Jäsenet / Members
Timo Airisto
Tuija Malinen
Kirsi Pettilä

Varajäsen /
Substitute member
Eero Eloranta

Toiminnanjohtaja /
Executive manager
Kirsi Nurmi-Haikonen
puh. +358 40 358 80 08

Luistelukoulujen rehtori /
Skating schools, principal
Tiia Tupala
puh. +358 40 178 75 77

Seuran hallitus

Vasemmalta: Kirsi Pettilä, Tuija Malinen, Timo Airisto
Edessä: Riikka Aahe, Juha Timonen



Sisällysluettelo

Table of content

5 Hyvät Helsingin Taitoluisteluklubin jäsenet
Dear Members of the Helsinki Figure Skating Club

8 Valmentajat kaudella 2013–2014
Coaches in the season 2013–2014

10 Luistelu liikuttaa ja liikuttaa
Skating moves and moves

12 Suurimmat voitot voitetaan onnella – Onnella
ei voi voittaa mitään

14 Rockettes Akatemia 2013–2014

16 Muodostelmaluistelujoukkueet
Synchronized skating teams

16 Rockettes
20 Team Fantastic
24 Finettes
26 MiniMints



34 Innolla uuteen kauteen
Into the new season with enthusiasm

35 Yksinluistelu
K1, K2, K3

37 Oman elämänsä sankareita
The Heroes of their own lives



Kehitysryhmät
29 MiniSparkles
40 Tintit, Timantit

Harrasteluistelu
31 JääPrinsessat
33 JääLeidit

42 Luistelukoulut
Skating Schools

44 Luistelukouluryhmät 2013–2014



48 Kiitämme kaikkia tukijoitamme
Thank you, all our sponsors

Helsingin Taitoluistelu- klubi



LUISTELUKOULUT

Keväällä 2014

Luistelukouluissamme niin tytöt kuin pojat voivat nauttia luistelun ilosta ja oppia perustaidot. Eri tasoryhmät takaavat sen, että haasteita harrastuksen parissa riittää.

Mikäli innostusta riittää, harrastusta voi jatkaa kehitysryhmien kautta kilparyhmiin.

Tervetuloa tutustumaan lasten (4–9 v) luistelukouluun sunnuntaina 5. 1. 2014 klo 11–12 Paloheinän jäähalliin. Myös äiti tai isä voi osallistua tunnille!

Tiedustelut: luistelukoulu@helsingintaitoluisteluklubi.com
tai puh. 040 178 75 77

Tule mukaan!



TENAVAT 4–9 vuotiaat

MA	18.10–18.55	Salmisaari
KE	17.15–18.00	Oulunkylä
LA	13.40–14.25	Helsingin jäähalli
SU	11.15–12.00	Paloheinä

VIIKARIT poikaryhmä 4–9 vuotiaat

SU	11.15–12.00	Paloheinä
----	-------------	-----------

MUODOSTELMAKOULU 5–8 vuotiaat

MA	18.45–19.30	Salmisaari
SU	10.15–11.00	Paloheinä

KRISTALLIT harrastajaryhmä, yli 8 vuotiaat

SU	10.15–11.00	Paloheinä
----	-------------	-----------

AIKUISET

TO	18.45–19.30 (perus)	Salmisaari
LA	16.40–17.25 (perus)	Hernesaaren jäähalli
LA	16.40–18.00 (jatko)	Hernesaaren jäähalli

Tällä QR-koodilla pääset suoraan ilmoittautumissivulle!

www.helsingintaitoluisteluklubi.com/luistelukoulut/ilmoittautuminen

Hyvät Helsingin Taitoluisteluklubin jäsenet

Dear Members of the Helsinki Figure Skating Club



Juha Timonen
Puheenjohtaja / Chair of the
Executive Board

Keväällä käynnistyi Helsingin Taitoluisteluklubi ry:n 41. toimintakausi. Oli jälleen aika koota uudet muodostelmaluistelujoukkueet ja nostaa yksinluistelun kilparyhmissä luistelijoita seuraavalle tasolle ja uusia luistelijoita kehitysryhmistä kilparyhmiin. Kevät vierähti normaaleissa luistelijoiden vaihto- ja kesäleirikuvioissa. Jotkut siirtyivät eteenpäin, monet jatkoivat samassa, tutussa ryhmässä, ja toisia taas kutsuivat uudet haasteet luistelun ulkopuolella. Kaikki asiat eivät menneet ihan niin kuin oli suunniteltu; Salmisaaren koneet menivät rikki ja muodostelmaluistelijoiden kesäleiri siirrettiin Malmille. Tällaiset viime hetken muutokset aiheuttavat aina erinäisiä ongelmia, mutta kuuluvat lajiin. Kesäleirit saatiin pidettyä ja päästiin hyvillä mielin kesän viettoon.

Uuden kauden alussa saimme HTK:n kaikkiin joukkueisiin ja ryhmiin uusia luistelijoita, heistä osa jo vanhoja HTK:n luistelijoita ja osa muista seuroista. Toivotan vielä kerran uudet luistelijat ja heidän vanhempansa lämpimästi tervetulleiksi mukaan HTK:n aktiiviseen ja menestyksekkääseen toimintaan.

Uusien luistelijoiden lisäksi saimme keväällä uusia valmennusvoimia, kun Helena Tienhaara ja Ari-Pekka Nurmenkari tulivat mukaan tukemaan jo ennestään vahvaa HTK:n valmennustiimiä. Toivotan myös heidät lämpimästi tervetulleiksi mukaan HTK:n tiimiin.

Kaudella 2012–2013 yksinluistelijamme osallistuivat moniin kilpailuihin saavuttaen hyviä tuloksia. Menestyksen takana on aina monta tekijää, kuten kova harjoittelu, hyvä valmennus, vanhempien jatkuva kannustus, sekä luistelija, joka jaksaa. Edellisten lisäksi oleellista on se, että harjoittelu on hauskaa, sillä väkisin tekemällä ei synny hyviä tuloksia. Haluan kiittää yksinluisteluvanhempia

aktiivisuudesta HTK:n omien kilpailujen järjestämisestä. Tämä aktiivisuus huomioidiin myös Suomen Taitoluisteluvallmentajat ry:n toimesta ja HTK palkittiin yhdistyksen kokouksessa keväällä. Palkinnon vastaanotti tuore HTK:n valmentaja Helena Tienhaara. Onnittelut yksiluistelijaille tästä huomionosoituksesta.

Mennyt kausi oli muodostelmaluistelussa ristiriitaisia tunteita herättävä. Kaudessa oli paljon hyvää, ja menestystä tuli monissa kilpailuissa, mistä voimme olla iloisia. Loppukauden kilpailuista jäi

kuitenkin haasteita seuraavalle kaudelle. Näihin haasteisiin valmennustiimi ja joukkueet tulevat varmasti vastaamaan ja näyttämään muodostelmavälille, mistä HTK:n joukkueet on tehty.

Se, että kehitys- ja harrasteryhmissä sekä luistelukouluissa on iso

joukko iloisia ja aktiivisia luistelijoita, on jatkuvuuden kannalta tärkeä voimavara ja koko toiminnan ydin. Voin tyytyväisenä todeta, että olemme saaneet koottua tälle kaudelle erinomaisen valmennustiimin nimenomaan näille tärkeille ryhmille, joista kehittyä tulevaisuuden menestyjiä sekä yksinluisteluun että muodostelmaluisteluun. Alkaneella kaudella merkillepantavaa on ollut aikuisluistelijoiden määrän merkittävä kasvu ja erityisesti se, että tulijoita olisi ollut enemmän kuin olemme voineet ottaa. Aikuisluistelua järjestäessään HTK toteuttaa erinomaisella tavalla Opetus- ja Kulttuuriministeriön tavoitetta saada aikuisväestö liikkumaan ja näin omalta osaltaan antaa vastinetta, nuorisotyön lisäksi, yhteiskunnalta saamalleen rahalliselle tuelle.

Meillä on erinomaiset edellytykset niin luistelijoiden, valmennusresurssien kuin koko seuran toiminnan puitteissa tehdä tästä kaudesta jälleen kilpailumenestyksellä mitattuna hieno kausi.



Mitään ei kuitenkaan tapahdu itsestään, vaan menestykseen vaaditaan työtä, työtä ja taas työtä niin luistelijoilta, valmentajilta, seuran aktiivijäseniltä kuin kaikilta vanhemmilta. Muutaman vuoden takaista muodostelmaluistelun MM-kilpailujen teemalauseetta lainatakseni «Yhdessä olemme enemmän».

Seuran arvojen, luistelijäläh- töisyyden, avoimuuden, kunnioituksen, oikeudenmukaisuuden ja vastuuntunnon kautta yhdessä tekemällä saamme varmistettua tuloksellisen ja menestyksellään tulevaisuuden HTK:lle.

Toivotan kaikille Helsingin Taitoluisteluklubi ry:n luistelijoilta ja valmentajille tekemisen iloa ja menestystä tavoitteiden saavuttamiseksi sekä kaikille taitoluistelun ystäville mukavia hetkiä hienon lajin parissa kaudella 2013 – 2014.

*Juha Timonen
Puheenjohtaja*

Last spring saw the beginning of the 41st year of Helsinki Figure Skating Club's operation. It was once again time to assemble the new synchronized skating teams and to make group changes in the single skaters groups, as well as move skaters from the development groups to the competitive ones. The spring went by quickly and was marked by the seasonal group changes and training camp arrangements; some skaters moved on, some stayed in their familiar groups and others heard the call of new challenges outside of the skating environment. Not everything went according to plan; the challenges at Salmisaari ice rink forced the synchronized skaters training camps to be moved to Malmi. Last minute changes always cause a variety of problems, but are also part of sports. Luckily we were able to host all planned camps and head for the summer holidays in high spirits.

The beginning of the new season also brought new skaters to all HTK practice groups. Some were old HTK skaters and some joined us from other clubs. I would once again like to take this opportunity to welcome all

new skaters and their families to the active and successful HTK team.

In addition to the new skaters, the spring brought two new faces to our coaching team; Helena Tienhaara and Ari-Pekka Nurmenkari now further strengthen the already strong HTK coaching team. I would also like to warmly welcome them to the HTK team.

Our single skaters took part in many competitions during the 2012–2013 season and achieved excellent results. There are many factors behind their success: hard work and training, high level coaching, the encouragement of the parents, without forgetting the motivated skater who has the strength to keep going. In addition to the previously mentioned, one significant fact is that training is fun as good results are not achieved by force. I would like to thank the parents of the single skaters for their activeness in arranging HTK's own competitions. This activeness was also recognized by the Finnish Figure Skating Coaches Association who awarded HTK with the Great Competition Organizer award at their meeting last spring. The award was received by our new coach Helena Tienhaara. Congratulations to the single skaters for this award!

The synchronized skaters past season was full of conflicting emotions. On the one hand we had a lot of success in many competitions which we can be happy about. However, the competitions at the end of the season showed us that we have some challenges to tackle during the coming season. I am confident that our coaching teams and skaters will rise above these challenges and show the synchronized skaters what the HTK teams are made of.

The fact that our development groups and skating schools are full of happy and active skaters provides an extremely important resource in ensuring continuity and form the basis for our operation. I am happy to say that we have been able to form an excellent coaching team for these important groups, who will ensure that we will have future talent for both single and synchronized skating. It has also been remarkable to note the increase in the number

of adult skaters, and especially the fact that the interest shown has been greater than the number of skaters we have been able to take into the groups. Through enabling adult skating HTK is implementing the goal of the Ministry of Education and Culture in encouraging the adult population to exercise and in turn give value, in addition to the youth projects, for the support received from the society.

From the skaters, the coaching teams and the club's operations viewpoint we have excellent conditions in which to make this season a great one filled with competitive success. Success requires work, work and more work; from the skaters, the coaches, the active members of the club as well as the parents. The theme slogan from the Synchronized skating World Championships from a few years back is still very appropriate today: "Together we are more".

Through the club's values, skater orientation, openness, respect, feeling of justice and sense of responsibility we will ensure an effective and successful future for HTK.

I would like to wish all the Helsinki Figure Skating Club skaters and coaches success and joy in achieving their goals. I would also like to wish all friends of figure skating memorable moments with this great sport during the 2013 – 2014 season.

*Juha Timonen
Chair of the Executive Board*



Liikkumisen iloa! Välitetään toisistamme.



LÄHITAPIOLA PÄÄKAUPUNKISEUTU

Vakuutukset, pankki ja sijoittaminen

kisakallio
Sopivalla sykkeellä.



Nyt Kisakallioon!

Kisakalliossa on huippuolosuhteet vaativaan valmennukseen ja tiukkaan treeniin niin yksilö- kuin joukkuelajeissakin.

Kisakallion monipuoliset laji- ja oheisharjoittelumahdollisuudet motivoivat kohti tuloksia - ympäri vuoden!

Niin joukkueiden, seurojen, järjestöjen kuin lajiliittojenkin valmennusta tukevat ammattivalmentajiemme osaaminen, saumattomasti toimiva kuntotestausasemamme sekä mm. nykyaikainen Dartfish liikeanalyysi ja First Beat palautumismittaukset.

Tommi Fäldt
Myyntineuvottelija
+358 44 777 8936
tommi.faldt@kisakallio.fi

KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kisakalliontie 284, 08360 LOHJA • Puh (019) 31511 • myynti@kisakallio.fi • www.kisakallio.fi

Valmentajat kaudella 2013–2014

Coaches in the season 2013–2014



Kaisa Nieminen

Päävalmentaja
muodostelmaluistelu /
Head coach Synchronized
Skating:

Rockettes, Team Fintastic,
Finettes, MiniMints,
Rockettes Akatemia



Mia Manninen

Vastuuvallmentaja /
Lead coach:
MiniMints

Valmentaja / Coach:
Rockettes, Team Fintastic,
Finettes, Rockettes Akatemia



Helena Tienhaara

Vastuuvallmentaja /
Lead coach:
Finettes, JääPrinsessat

Valmentaja / Coach:
Rockettes, Team Fintastic,
MiniMints, Rockettes
Akatemia

Avustava valmentaja /
Assistant coach:
MiniSparkles



Milja Sarkkinen

(äitiysvapaalla / maternity
leave 2013–2014)

Vastuuvallmentaja /
Lead coach:
MiniMints, Finettes

Valmentaja / Coach:
Rockettes, Team Fintastic,
Rockettes Akatemia



Matti Henttinen

Fyysinen ja psyykinen
valmennus / Physical and
mental training:

Rockettes, Team Fintastic,
Finettes, Rockettes Akatemia



Heta Haikonen-Susi

Vastuuvallmentaja /
Lead coach:
JääLeidit

Valmentaja / Coach:
MiniSparkles

Avustava valmentaja /
Assistant coach:
Finettes



Pia-Sofia Pokkinen

Valmentaja / Coach:
MiniSparkles

Avustava valmentaja /
Assistant coach:
Finettes, MiniMints, luiste-
lukoulut



Laura Spiridovitsh

Valmentaja / Coach:
Rockettes Akatemia

Avustava valmentaja /
Assistant coach:
Finettes, MiniMints,
MiniSparkles



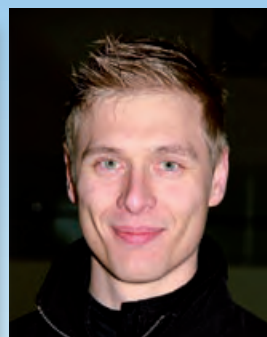
Tiia-Riikka Pietikäinen

Päävalmentaja yksinluistelu /
Head coach Single Skating



Sanna Eräpohja

Valmentaja yksinluistelu /
Coach Single Skating:
Yksinluistelu, Timantit, Tintit



Ari-Pekka Nurmenkari

Valmentaja yksinluistelu /
Coach Single Skating

Yksilötaitovalmennus /
Single skating skills:
Rockettes, Team Fintastic,
Finettes, MiniMints,
Rockettes Akatemia



Maurizio Margaglio

Tekniikka- ja koreografia-
valmennus /
Techniques and choreo-
graphic consultant:
Rockettes



Kristiina Suurkuukka

Nuorisopäällikkö /
Youth manager:
Kehitysrhyhmät (Tintit,
Timantit, MiniSparkles)



Tiia Tupala

Luistelukoulujen rehtori /
Principal of the skating
schools



**Kaisa Syvähuoko-
Pöry**

Baletti / Ballet:
Yksinluistelu, Timantit



Tiina Mäntylä

Avustava valmentaja /
Assistant coach:
Finettes, MiniMints,
MiniSparkles



Anandah Kononen

Baletti / Ballet:
Rockettes, Team Fintastic,
Finettes



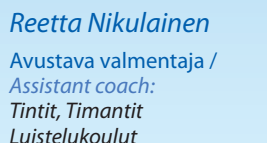
Minna Kabanow

Avustava valmentaja /
Assistant coach:
Tintit, Timantit
Luistelukoulut



Hanna Lindblom

Avustava valmentaja /
Assistant coach:
Tintit, Timantit
Luistelukoulut



Reetta Nikulainen

Avustava valmentaja /
Assistant coach:
Tintit, Timantit
Luistelukoulut

Luistelu liikuttaa ja liikuttaa

Skating moves and moves

We Will Rock You, lupaa Rockettes vapaaohjelmassaan. Jo jokaisessa harjoituksessa ohjelmaan latautuu huikea energia, joka purkautuu voimakkaana luisteluna, rytmikkäänä tanssina ja vahvana esittämisenä. Valmentajana on upeaa nähdä tämä kokonaisvaltainen antautuminen tekemiselle. Myös urheilijalle itselleen täysillä panostaminen antaa upean fiiliksen. Yhdessä tehty hyvä meininki, hikikarpat otsalla ja hapottavat reidet ovat osa muodostelmaluistelijan parasta arkea.

On hienoa, että laji pystyy tarjoamaan mielekkään tavan liikua niin huippu-urheilijana kuin harrastajanakin. Vaikka keskitymme kilpaurheiluun, haluamme tehdä kovasta treenistä mielekäästä: huippu-urheilua hyvällä feiliksellä, kuten Rockettes Akatemian motto kuuluu. MiniMintsistä lähtien luisteli harjoittelee kuutena päivänä viikossa laji- ja oheisharjoittelua. Kehittymisen ohella liikunnan ilo ja yhdessä tekeminen nousevat tärkeimmäksi tavoitteeksi. Finettes ja Team Fintastic lisäävät treeneihinsä tehoa, mutta pilke silmäkulmassa säilyy. Rockettes harjoittelee huippu-urheilijoiden tavoin kaksi tai kolme harjoitusta päivässä, mutta vaikkakin tärkeää on, että jokainen treeni on kehittävä, pitää urheilusta nauttia.

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus nousee nykyään esille hyvin usein tutkimuksissa ja tiedotusvälineissä. Liikunta-aktiivisuudella ja -käyttämällä tiedetään olevan yhteys terveyteen ja hyvinvointiin. Nuori Suomi ry:n tekemien suositusten mukaan 7–18-vuotiaan lapsen tai nuoren tulisi liikkua 1,5–2 tuntia päivässä. Sama määrä on «maksimisuositus» ruudun ääressä istumiselle. Monipuoliset treenivii- kot pitävät huolen, että urheilijat toteuttavat suosituksia suuntaan ja

toiseen, ja satsatessaan urheiluun satsaavat myös hyvinvointiinsa ja tottumuksiinsa tulevaisuudessa.

Muodostelmaluistelu liikuttaa tekijäänsä fyysisesti, mutta katsojaansa emotionaalisesti tarjoten erilaisia pieniä ja suuria tunteita. Tämän kauden alku on jo tarjonnut iloa ja suruja. Rockettesin *We Will Rock You* on itkettänyt ilosta ja surusta. Ensimmäisessä valintakilpailussa ohjelma ei sujunut käsikirjoituksen



Kaisa Nieminen
Muodostelmaluistelun päävalmentaja /
Head Coach of Synchronized Skating

mukaan, mutta *Dancing On Ice* -TV-esiintyminen sai läheiseni kyyneliin «Kun Rockettes vaan oli niin upea». Ensimmäisessä kisassa Rockettesin *Aloha Tahiti* itketti «Kun se vaan oli niin voimakas». Team Fintastic itketti lyhytohjelmassa kun *Primadonnan Tanssi* meni pieleen, ja vapaaohjelmassa itkettiin taas, kun *Ghost Town* onnistui niin hyvin.

Itkut, ilot ja surut, mutta myös monet muut tunteet nousevat pintaan niin kentän laidalla kuin jäälläkin. Finettesin *Aavikon Seireenit* lumoavat ylväydellään ja MiniMintsin *Pariisin Iloiset Kissat* nostavat hymyn huuleen. On ihanaa nähdä pienen MiniSparkles luistelijan keskittynyt ilme rivissä tai uraansa jääh-

dyttelevän JääPrinsessan feelistelely avoblockin tanssikohtauksessa.

Luistelu, tarinat ja tekeminen luovat ja tuovat tunteita. Harjoitukset, kisat, fysiikkatreenit suovat hikeä ja hapotuksia. Tiedämme kaikki sen ihanan feiliksen, kun liikunta nostaa hien pintaan. Ja onko ihanampaa tunnetta, kun pintaan nouseva ilo onnistumisen, voittamisen tai hyvän harjoituksen tai oppimistilanteen jälkeen. Nauru ja ilo, mutta myös itku ja suru kuuluvat urheiluun. Toivon, että taas tämä kausi tarjoaa meille kaikille monia ihania tunteita ja hyvää feelistä jäällä ja sen laidalla.

Nautitaan, Me osataan!

We will Rock You, promise the Rockettes in their free program. Already at each practice session a staggering amount of energy is released in the form of intense skating, rhythmic dance and powerful performance. As a coach it is great to see this complete surrender to the task at hand. This investment to the fullest also gives the skater a magnificent feeling. Good teamwork, drops of sweat on the forehead and aching thighs are all a part of the best everyday work of the synchronized skater.

It is great that this sport offers an excellent way to move and exercise at top level as well as in the form of a hobby. Although we are focused on competitive sports, it is our goal to make hard training meaningful; "Top sport with a great feeling", as the motto of the Rockettes Academy states. Already from the MiniMints level the skaters practice six times per week. Practice includes both on and off-ice training. In addition to making progress, the joy of movement and working together as a team become

the most significant goals. *Finettes* and *Team Fintastic* practice a bit harder, but nevertheless the twinkle in the eye remains. *Rockettes* practice in top-sport style two or three times per day. Although the focus is on progress, it is equally important to receive enjoyment from the sport.

These days the media often raises the issue of children's and youth's physical activity levels in the form of various kinds of studies. We know that physical activity and exercise has a direct correlation to health and well-being. *Nuori Suomi ry* recommends that a child or youth aged 7–18 years should exercise a minimum of 1,5–2 hours per day. This is also the maximum "recommendation" for sitting in front of the TV or computer screen. Diverse and varied training weeks ensure that these recommendations are followed in one way or another. By investing in sport they are also investing in their own wellbeing and future.

Synchronized skating moves the skater physically, but the audience is moved by emotions big and small. The beginning of this season has been filled with both joy and sorrow. The *Rockettes* free program *We Will Rock You* has made us cry both from joy and sorrow. The first qualifying competition did not go according to plan, but the TV performance on *Dancing on Ice* brought tears to the eyes of my close ones: "Just because *Rockettes* was so magnificent". The first performance of *Aloha Tahiti* moved us deeply "Because it was just so powerful". *Team Fintastic* made us cry when their short program *Prima-donna's Dance* went all wrong, but soon brought tears of joy to our eyes when they succeeded so well in their free program performance of *Ghost Town*.

Tears of joy and sorrow, as well as a multitude of other emotions, are raised both on and off-ice. *Finettes*



program *Sirens of the Desert* enchants us with its grandeur, while the *MiniMints* program *Happy Cats of Paris* brings a smile to our faces. It is wonderful to see the concentrated look on the faces of the small *Mini-Sparkles* skaters as well as the great vibes of the *JääPrinsessat* (*Ice Princesses*) during the dance scene of their program.

Skating, stories and working together creates big emotions. Practices, competitions and physical training bestow sweat and exhaustion. We can all relate to that great feeling we get from working up a sweat from exercise. Is there a feeling greater than the joy of achievement, winning or the one we get after a great prac-

tice or learning event? Laughter and joy, like tears and sorrow, are all part of sports. I hope this season offers us all many wonderful feelings and emotions on and off the ice.

Let's enjoy, because we can!

Suurimmat voitot voitetaan onnella – Onnella ei



Usein asioiden vastakohdat ovat totta. Kuten otsikon ristiriitainen ajatus. Sanan onnistuminen alkuosa, onni, on se mihin harjoittelulla loppujen lopuksi aina tähdätään. Maailmanluokan urheilijaksi tulemiseen tarvitaan useita asioita, joista vain pieni osa on meidän hallinnassamme. Hallinnan tunne on vain meitä jokaista hämäävä illuusio.

Voittajan onni ja pienuuden suuruus

Kaikkein ensimmäiseksi on selvittävä voittajana maailman suurimmasta ja kovimmasta kilpailusta. Hedelmöitymisestä. Miljoonien siittiösolujen vapaauinnin voittaja palkitaan geenillä, jotka tästä ensimmäisestä voitosta eteenpäin asettavat rajat

tulevalle kehitymiselle. Vuonna 43 ennen ajanlaskun alkua kuollut roomalainen poliitikko, puhuja, filosofi, lakimies ja latinan kielen kehittäjä, Marcus Tullius Cicero sanoi: «Kaikkien suurten asioiden alkuperä on pieni.»

Geenien onni

Menestykseen omassa lajissa tarvitaan geenit, jotka mahdollistavat onnistumisen uusimisen. Geneettinen viikate leikkaa monen urheilurasta haaveilevan siivet jo lapsena. Geenit määräävätkin noin 40 % siitä, kuinka kehon fyysisiin ominaisuuksiin on mahdollista vaikuttaa harjoittelulla ja millainen harjoittelu kullekin yksilölle on kehittävin. Ryhmässä samalla tavalla toteutulla fysiikkaharjoittelulla noin 75 %

kehittyy. Toiset enemmän, toiset vähemmän genetiikasta riippuen. Lopuilla 25 % kunto ja voima pysyvät samalla tasolla tai huononevat, vaikka he harjoittelevat saman verran. Se on epärealistista, mutta niin se menee. Geenien rajojen ja mahdollisuuksien merkityksen ymmärtää, jos kuvitellaan, että valmentajalla on kehitettävänänsä kaksi nuorta koripalloilijaa. Toinen pitkä ja toinen nopea. Todennäköisesti pitkästä saa helpommin nopean kuin nopeasta pitkän.

Kulttuurin onni

Yksi tämän hetken valovoimaisimmista urheilijoistakin, Usain Bolt, on saavuttanut kaikki suurimmat voittonsa onnella. Boltin onneksi hän syntyi kulttuuriin, jossa sellainen toi-

voi voittaa mitään

minta, johon hänen geeninsä soveltuvat erinomaisesti, on arvostettua. Jos hän olisi syntynyt Tiibetissä, hän saattaisi istua vuorilla luostarissa poissaolevan näköisenä harjoittaen läsnäolon taitoja. Esimerkkejä kulttuurin onnesta on myös Meksikossa asuva Tarahumara intiaaniheimo, joka vielä tänäkin päivänä metsästää väsyttämällä saaliinsa juoksemalla. Pesäpallogeeni, jota esiintyy vain suomalaisilla, ja australialainen jalkapallogeeni, jota ei löydy suomalaisista ollenkaan, ovat myös esimerkkejä eri kulttuurien onnesta.

Haluamisen onni

«Se vaan halusi voittoa enemmän.» «Se ylitti itsensä.» Säännöllisesti kuulee mestareista puhuttaessa sanottavan, kuinka voittava yksilö tai joukkue vaan halusi voittoa enemmän. Ikään kuin hävinneet eivät olisi riittävästi halunneet voittoa. Aika harva tosissaan harjoitteleva ja kilpaileva käyttää runsaasti resursseja ja aikaansa tarkoituksenaan haluta voittoa liian vähän. Saiko Tero Pitkämäki keihäässään MM-hopeaa, koska ei halunnut heittää 9 cm pidem-

mälle ja tulivatko susijengin koripalloilijat EM-kisoissa yhdeksänsiksi, koska he eivät tarpeeksi halunneet voittoa?

Itsensä yllättämisen onni

Ihminen ei voi ylittää itseään, vain alittaa. Kaiken aikaa alisuoritamme eriasteisesti. Saavuttaessamme tavoittelemamme voiton, voimme yllättää itsemme, mutta emme ylitä. Voittaminen on koko ajan ollut mahdollista, mutta emme ole osanneet tai uskaltaneet ajatella sitä mahdolliseksi. Voimme siis ylittää omat tai muiden uskomukset siitä mitä meille pidetään mahdollisena. Tavoitteiden saavuttamisen onni antaa meille onnistumisen kokemuksia, jolloin uskallamme siirtää rajoittavia uskomuksiamme taas piirun eteenpäin.

Kokonaisuuden onni

Jokainen osa-alue on tärkein. Kuin auton renkaat. Jos yksi on tyhjä, niin autolla ei pääse asetettuun päämäärään. Mentaalivalmennuksella ei voiteta mestaruuksia. Ei fysiikka-

valmennuksella, ravintovalmennuksella, voimavalmennuksella, baletilla, tanssilla, eikä edes lajivalmennuksella. Kun tärkein hetki on käsillä, niin tekemällä etukäteen kaikki asiat parhaalla mahdollisella osaamisella ja asenteella, annetaan onnelle mahdollisuus. Jos valmistautumisen kokonaisuus on kesken, niin onni ei saa mahdollisuutta palkita meitä. Tästä mieleen tulee toinen vasta-kohtapari: Huolellisella valmistautumisella pyritään minimoimaan sattuman vaikutus lopputulokseen ja samaan aikaan samalla huolellisella valmistautumisella pyritään optimoimaan itselle edullisen sattuman vaikutus lopputulokseen.

Hetken onni

Vaikka todellisuudessa aikaa ei ehkä olekaan olemassa, niin voitot ratkeavat kuitenkin aina jossain hetkessä. Monessa urheilulajissa kärki on niin tasainen, että voiton ratkaisee se, kuka juuri siinä hetkessä onnistuu. Kolo jäässä väärässä kohtaa tai horjahdus ja homma on ohi. Satojen tuntien harjoittelu ja valmistautuminen huuhtoutuu kyynelten mukana. Jos kisa uusittaisiin useana päivänä peräkkäin, niin voittaja saattaisi joka kerta vaihtua.

Nautinnon onni

Tyhjässä hallissa esiinnyttään satoja tunteja, täydessä hallissa joitakin minuutteja ja palkintopallitakin on lähdeittä joidenkin sekuntien jälkeen. Kannattaa säännöllisesti muistuttaa itseään siitä, että on onni saada nauttia siitä kaikesta positiivisesta toiminnasta, joka urheiluun liittyy. Se on se, joka tekee arjesta pyhää.

MATTI HENTTINEN
Henkinen ja fyysinen valmennus



Rockettes Akatemia 2013–2014

Helsingin Taitoluisteluklubi ry sekä sen edustus- ja seniorijoukkue Rockettes ottivat viime kaudella uuden askeleen toiminnassaan, kun HTK perusti Rockettes Akatemian. Rockettes Akatemia on pilot-tipoprojektina ensimmäinen koskaan perustettu muodostelmaluisteluakatemia, ja sen tarkoituksena on tarjota polku seuran motivoituneille ja lahjakkaille luistelijoilta 8-vuotiaista aina aikuishuipulle saakka.

Rockettes Akatemian toiminta pyörähti virallisesti käyntiin viime syyskuussa 2012. Sen edustusjoukkue, Rockettes, harjoitteli viime kaudella uuden valmennussuunnitelman mukaan, jossa harjoittelua lisättiin kuusi tuntia viikossa. Ajasta kolme tuntia oli lisääntynyttä jääharjoittelua. Kuluneen kauden aikana Rockettes Akatemiaan saatiin mukaan myös Team Fintasticin luistelijoina, jotka valittiin heille suunniteltuun Rockettes Akatemiaan harjoittelemaan loppukaudesta yhdessä Rockettesin kanssa.

Tänä keväänä 2013 Rockettes Akatemia on laajentunut myös muiden HTK:n muodostelmaluistelijoiden osaksi noviisi-ikäisten *Pre-Akatemian* ja minorii-ikäisten *Mestarihautomon* muodossa. Alta voit lukea lisää näiden toiminnasta.

Koko Rockettes Akatemian tavoitteena on varmistaa Rockettesin ja suomalaisen muodostelmaluistelun pysyminen maailman huipulla sekä mahdollistaa lajin kehitys. Akatemian toiminta-ajatus pohjautuu maailmalla arvostettuun ja menestyneeseen joukkueeseen, kolminkertaiseen maailmanmestariin, Rockettesiin, ja sen toimintakulttuuriin. Tavoitteena on kehittää sekä yksilö- että joukkuevalmennuksen osaamisen määrää ja laatua tarjoamalla urheilijan hyväksi toimiva ja kokonaisvaltaista valmennusta tukeva toimintaympäristö. Tärkeä osa tätä ovat taustalla toimiva ja Akatemiaa tukeva seuramme sekä koulutetut ja menestyneet ammattimentajamme. Rockettes Aka-



temian yksi tärkeistä tavoitteista on myös olla valmiina muodostelmaluistelun liittyessä olympiaperheeseen; lajin tavoitevuotena toiveissa siintää vuosi 2018. Sitä ennen elää toive lajin mahdollisuudesta päästä osaksi nuorten olympialaisia vuonna 2016.

Mestarihautomo – tiellä tähtiin

Mestarihautomo on ensimmäinen askel Rockettes Akatemian val-

mentautumislinjalla, jossa nuoret luistelijat huomioidaan yksilöllisesti ja heitä kehitetään monipuolisesti fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet huomioon ottaen. Mestarihautomon tavoitteena on kasvattaa ja ohjata luistelijoina urheilulliseen elämäntapaan ja kiinnittää erityistä huomiota muun muassa unen, ravinnon ja harjoittelun tasapainon merkitykseen.

Mestarihautomoon valittiin keväällä kahdeksan innostunutta ja taitavaa MiniMints-luistelijaa, joilla on suuri halu harjoitella vieläkin enemmän sekä motivaatiota kehittyä yhä paremmiksi muodostelmaluistelijoina. Kuluneen kevään ja syksyn aikana olemme kiinnittäneet jällä erityistä huomiota polven käyttöön, puhtaisiin kaariin sekä teränsäilytyksen näppäryyteen. Jään ulkopuolella aikaa on käytetty

Mestarihautamolaiset



Noora, Senni, Nea,
Inka, Henna, Rosalie,
Mette, Lotta

Haluun huippuluistelijaks

*Huippuluistelijaks haluan mä,
kosk se on mun elämä.
Joka päivä treeneihin meen,
iloin mielin ja iha innost pakahtuen.
Olympialaiset oove kolkuttaa,
sano «Hei!» se on menoo vaa.
Kultamitali kaulaa kilahtaa,
voi kuink ihanaa.*





muun muassa motoristen perustaitojen harjoittamiseen sekä arkisten valintojen merkityksien pohtimiseen ja tavoitteiden asetteluun.

Mestarihautomo harjoittelee MiniMints-joukkueen harjoitusten yhteydessä 2–3 kertaa viikossa, kokonaisuudessaan suunnilleen saman tuntimäärän kuin Finettes-noviisijoukkue. Mestarihautomon harjoitukset suunnitellaan MiniMintsin kausirakenteen mukaan niin, että ne tukevat koko joukkueen yhteistä harjoittelua ja huomioivat jokaisen yksilöllisen jaksamisen.

Mestarihautomossa treenataan hyvällä fiiliksellä omista ja muiden onnistumisista iloitien!

PreAkademia – kohti huippu-urheilijan elämäntapaa

PreAkademia on taidokkaille Finettes-luistelijoille tarkoitettu valmentautumislinja, jossa monipuolisen ja yksilöllisen valmennuksen avulla luodaan vahvaa perustaa kohti huippu-urheilijan harjoittelua ja elämäntapaa. Tavoitteena on kehittää urheilijan fyysisiä ja psyykkisiä taitoja kullekin parhaalla ja laadukkaimmalla tavalla. Jokainen urheilija on erilainen ja samaan haluttuun

tavoitteeseen on monta eri lähtökohtaa ja reittiä. Pienryhmäopetus mahdollistaa tiiviimmän vuorovaikutuksen valmentajan ja urheilijan välillä sekä jokaisen henkilökohtaisen kehitysvaiheen ja yksilöllisten oppimistapojen paremman huomiointamisen.

PreAkademia käynnistyi keväällä 2013 ja ryhmään valittiin kahdeksan taitavaa ja motivoitunutta Finettes-luistelijaa. Kaikilla on omat vahvuutensa ja kehityskohteensa ja yhdistävänä tekijänä palava halu oppia lisää ja kasvaa huippumuodostelmaluistelijaksi. PreAkatemian kesän ja alkusyksyn teemoja ovat olleet liikkuvuusharjoittelu ja henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen. Jäällä olemme syventyneet teräskäyttöön ja puhtaaseen käännöstekniikkaan. Keskustelemme viikoittain ja tutkimme muun muassa omaa arkirytmiamme, oppimistapaamme, ryhmädynamiikan merkitystä ja kilpailuun valmistautumista. Vuoden aikana päätavoitteena on kehittää jokaisen luistelutaitoa, fysiikkaa ja henkisiä valmiuksia lähemmäs juni-oritasoa.

«On kiva saada yksityiskohtaista palautetta, jota ehtii rauhassa itse miettiä», kertoo PreAkademia -luis-

telija Rebecca Leppälahti. «Jäätreenneissä on enemmän aikaa ja tilaa keskittyä itseensä, ja olen oppinut ymmärtämään muun muassa puh-taiden käännösten saloja. Junnu-jäillä käyminen on jännää monella tavalla. Uusi vauhdikas ympäristö tuo hyvää haastetta ja on ollut kiva päästä kurkistamaan millaista luis-telu juniorisarjassa voisi olla!»

Finettes ja joukkueen omat harjoitukset ovat PreAkademia-luistelijoille aina ykkösasia. Akatemian 2–3 harjoituskertaa viikossa on sovitettu Finettesin harjoitusohjelmaa tuke-vaksi ja säännölliset harjoitukset ovat aina oman joukkueen harjoitusten yhteydessä. Tavoitteena on, että PreAkatemialaiset omilla taidoillaan ja esimerkillään vievät koko Finettes-joukkuetta eteenpäin.

Kirjoittajina

Yhteenveto Rockettes Akatemiasta
KRISTINA HERBERT

Mestarihautomo
Valmentaja LAURA SPIRIDOVITSH

PreAkademia
Valmentaja MIA MANNINEN

ROCKETTES

Rockettes, Taitoa, Tyyliä ja Tahtoa! Kolminkertainen maailmanmestarijoukkue on seuramme ylpeyden aihe, joka loistaa jäällä taidokkaana ja vahvana. Taistelutahtoa puhkuva joukkue treenaa innostuneesti parikymmentä tuntia viikossa jäällä ja sen ulkopuolella. Rockettes Akatemia on tuonut harjoitteluun lisää treenejä ja ammattimaisuutta. Luistelun palo ja ilo on Rockettesin luistelussa läsnä; huippu-urheilua hyvällä feeliksellä!

Rockettesin lyhytohjelma kuljettaa meidät Tahitin tunnelmiin. *Aloha Tahiti, Aloha Moho!* Kaislat heiluvat seesteisesti tahitilaisnaisten tanssissa kiitollisina merelle ja auringolle. Kumeiden rumpujen iskut muuttavat tunnelman voimakkaaksi sotureiden tanssiksi. On aika tampata sato maahan, nostaa siivet raikkaalle ilmalle ja tanssia tuulen mukana läpi luonnon salojen. Voimakkaat häpeilemättömät soturit lähtevät rohkeasti luonnontanssiin antaen rytmin virrata ja ilon hehkua. Kehomme on kuin rumpu, joka johdattaa katsojat henkeä salpaavan rytmin avulla vauhdikkaaseen tahitilaistanssiin.

Vapaaohjelmassa Queen-musiikaali *«We Will Rock You»* nähdään nyt jäällä! Rockettes yllättää uudenlaisella ohjelmallaan, jossa Queenin upea musiikki antaa vahvat raamit taidokkaalle luistelulle ja rytmikkäälle tanssille. Rockettesin lupaus *«We Will Rock You»* toteutuu heti shown alussa nimikkobiisin temmatessa mukaan rytmi-iloitteluun. Toisessa näytöksessä *«Another One Bites the Dust»* rento meininki vie mukanaan. Kolmas näytös on shown koskettava osa, jossa kapale *«Who Wants to Live Forever»* nostaa tunteet pintaan ja ihon kananlihalle. Finaali, *«Don't Stop Me Now»*, heijastaa hyvää fiilistä ja tanssia Queenin tahdissa, upealla luistelijakaartilla.

Rockettes, Skill, Elegance and Will! A three-time World Champion senior team is the pride of our club, shining on ice with skill and strength. A team filled with a zest to succeed spends over twenty hours per week training on and off ice. The Rockettes Academy has increased training time and brought a new level of professionalism to it. The joy and spirit of skating is present in Rockettes skating; top-level sport with a great feeling!

Rockettes short program takes us to a Tahitian ambience. Aloha Tahiti, Aloha Moho! The reeds swing serenely as the Tahitian ladies dance to show their gratefulness to the sea and the sun. The hollow beating of drums changes the atmosphere to a powerful dance of warriors. It is time to tamp down the harvest, lift wings up in the fresh air and dance along with the wind through the wonders of nature. The strong and unashamed warriors let the rhythm flow and joy glow by joining the natures dance. Our body is like a drum that leads the audience to a fast paced Tahitian dance through breathtaking rhythm.

Queen's musical "We Will Rock You" will be seen on ice in the free program. Rockettes surprises us with a new kind of program, where Queen's music gives strong frames to skillful skating and rhythmic dance. Rockettes promise "We Will Rock You" is realized right at the beginning as the theme song whisks us away to a firework of music and rhythm. The relaxed atmosphere of the second act takes us away with "Another One Bites the Dust". The most touching part raises our emotions and gives us goose bumps in the third act with "Who Wants to Live Forever". "Don't Stop Me Now" in the final act reflects great feeling and dance together with a magnificent skater entourage.

Lyhytohjelma / Short Program

Aloha Tahiti, Aloha Moho!

Vapaaohjelma / Free Program

We Will Rock You

Päävalmentaja / Head coach
Kaisa NIEMINEN

Avustavat valmentajat / Assistant coaches
Mia MANNINEN,
Helena TIENHAARA,
Milja SARKKINEN (äitiyslomalla)

Yksilötaitovalmennus / Single skating skills
Ari-Pekka NURMENKARI

Fyysinen ja psyykinen valmennus /
Physical and mental training
Matti HENTTINEN

Baletti / Ballet
Anandah KONONEN

Tekniikka- ja koreografiavalmennus /
Techniques and choreographic consultant
Maurizio MARGAGLIO

Joukkueenjohtaja / Team manager
Kristina HERBERT

Huoltaja / Chaperone
Laura ANTILA

Heidi AAHE	(C)
Nicole BLECHINGBERG	
Minna ELORANTA	
Anna-Sofia KORPIJAAKKO	
Anni KRÖGER	(A)
Kaisa KYTÖLÄ	
Iina LAUKKANEN	
Emmi LEHTINEN	
Emma MÄKINEN	
Josefina NIEMI	
Tiina NISKANEN	
Melissa NURMI	
Jenna PEURALINNA	
Tiia POIKAJÄRVI	
Oona PULKKINEN	
Anni SYDÄNMAANLAKKA	
Tilda TUOMINEN	
Katarina TÖTTERMAN	
Oona VAAJOENSUU	
Anna VUORELA	

Keski-ikä / Average age
Kapteeni / Captain
Varakapteeni / Assistant captain

19,9
(C)
(A)

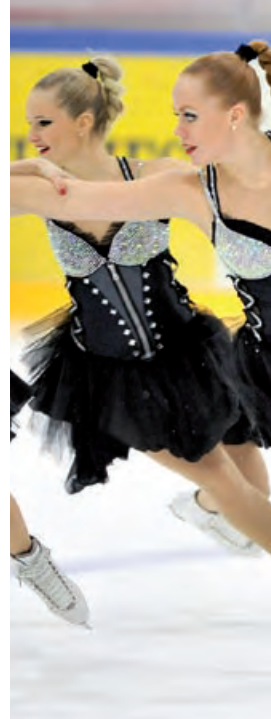


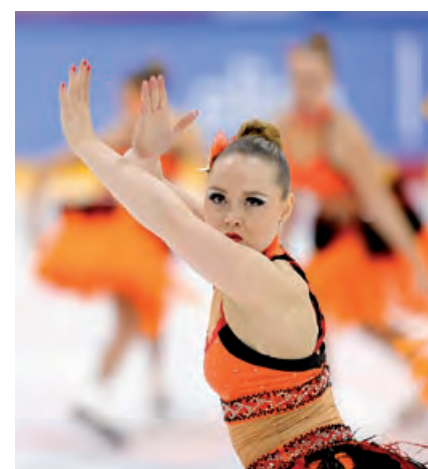
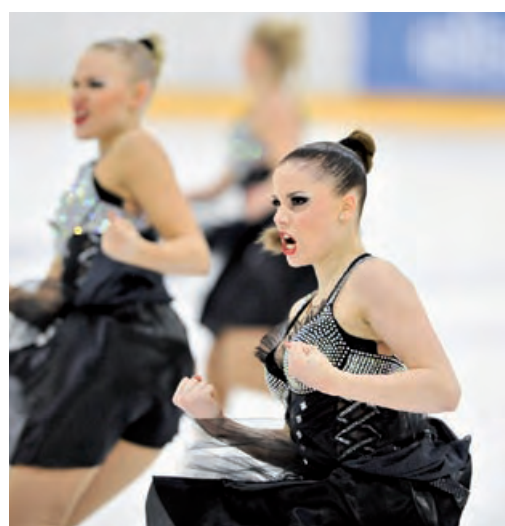


ROCKETTES

Lyhytohjelma / *Short Program*
Aloha Tahiti, Aloha Moho!

Vapaaohjelma / *Free Program*
We Will Rock You





TEAM FINTASTIC



Team Fintastic on maailman menestynein juniorijoukkue. Joukkue voitti hopeaa ensimmäisissä junioreiden MM-kisoissa maaliskuussa 2013 Helsingissä. Epävirallisissa MM-kisoissa (Junior World Challenge Cup) mestaruuksia on kertynyt seitsemän, joista kuusi peräkkäin vuosina 2007–2012.

Suomen Taitoluisteluiliitto on nimennyt Team Fintasticin kaudelle 2013–2014 toiseksi kahdesta nuorten maajoukkueesta. Team Fintastic on joukkue, johon vahvat yksilöt tuovat paljon osaamista ja hauskaa henkeä. Joukkue treenaa ahkerasti saavuttaakseen jälleen huikatavoitteen ja kehittyäkseen luistelijoina yhä paremmiksi. Joukkueen harjoitusohjelmaan kuuluu luistelun lisäksi fysiikkatreenejä, balettia, lajisaleja sekä psyykkisiä harjoituksia.

Tälle kaudelle TF Style on jälleen uudistunut. Lyhytohjelma on ilotulitus nopeaa musiikkia ja askelusta. Ohjelmassa vahvaluontoinen Primadonna esittää tanssinsa ja ottaa esiintymislavan haltuunsa.

Vapaaohjelman tarinan Autiossa Aavekaupungissa kummittelee. Pelottavan salaperäisen tunnelman voi aistia aavekaupungin kujilla. Toisaalta «Ghost Townissa» pidetään selvästi hauskaa vierailijoiden kustannuksella. Aaveet myös kummittelevat hautausmaalla ja nauttivat juhlista ja tanssin riemusta.

Team Fintastic, the junior team of the Helsinki Figure Skating Club, is the most successful junior team in the world. The team won silver at the first Junior World Championships in Helsinki in March 2013. At the unofficial World Championships (Junior World Challenge Cup), the team has skated to victory seven times, out of which six were in consecutive years 2007–2012.

Team Fintastic is one of two junior national teams as appointed by the Finnish Figure Skating Association. It is a team to which strong individuals bring a multitude of skills and great spirit. Team Fintastic practices diligently to achieve their high goals and in order to further develop as skaters. In addition to on-ice training, their practice regime includes ballet, physical and mental exercises as well as off-ice practice.

This season the style of Team Fintastic has been renewed once again. The short program is a firework show of fast music and steps in which a Primadonna with a strong character takes over the stage with her dance.

The free program tells a story of a haunted and deserted Ghost Town. The scary and mysterious ambience can be sensed on the deserted alleys of the ghost town. On the other hand, some are clearly having fun at the expense of the visitors. The ghosts are partying and dancing at the cemetery in Helsinki.

Lyhytohjelma / Short Program

Primadonnan tanssi

Vapaaohjelma / Free Program

Ghost Town

Päävalmentaja / Head coach
Kaisa NIEMINEN

Avustavat valmentajat / Assistant coaches
Mia MANNINEN,
Helena TIENHAARA,
Milja SARKKINEN (äitiyslomalla)

Yksilötaitovalmennus / Single skating skills
Ari-Pekka NURMENKARI

Fyysinen ja psyykinen valmennus /
Physical and mental training
Matti HENTTINEN

Baletti / Ballet
Anandah KONONEN

Joukkueenjohtaja / Team manager
Ilkka PAKARINEN

Huoltaja / Chaperone
Tiina HELLSTRÖM,
Tuija USKI-TALLQVIST

Laura-Maria AURANEN
Eva GRÖNBLAD
Sara HELLSTRÖM (A)
Julia HERVA
Nora HOLMBERG
Aura HÄIKIÖ
Salla KASKI
Sara KNUUTTILA
Henrika KOIVUNIEMI
Kia KOPRA (C)
Jannice-Celine KÄHÄRI
Mariaa MAARANEN
Janina NILSÉN
Oona PAKARINEN
Emilia RINNE
Oona SALMINEN
Henriikka SAMUELSSON
Nora TALLQVIST
Mikaela TAPIO
Martina TIMONEN
Nona VIHMA
Aurora YLPPÖ

Keski-ikä / Average age 16,4
Kapteeni / Captain (C)
Varakapteeni / Assistant captain (A)





TEAM FINTASTIC

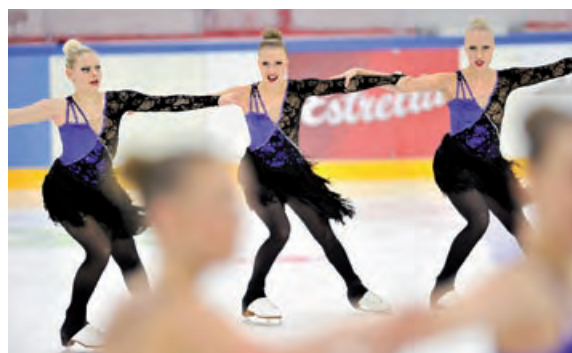
Lyhytohjelma / Short Program

Primadonnan tanssi

Vapaaohjelma / Free Program

Ghost Town





FINETTES



Finettes on jo kolmena peräkkäisenä vuonna napannut SM-kultaa, eikä vahva joukkue tule tyytymään yhtään vähempään tälläkään kertaa. Joukkue uudistui omin minorivahvistuksin sekä muista seuroista mukaamme liittynein noviisiluistelijoin. Harjoittelukuvioissa jatketaan tuttuun tapaan jääharjoittelun, tanssin, liikkuvuusharjoittelun, sekä fysiikka- ja mentaaliharjoitusten parissa. Osa Finettes-luisteli-joista on myös valittu PreAkademia-ryhmään, joka on noviisiluisteli-joille tarkoitettu osa Rockettes Akatemian toimintaa. Valmennuspuolella Finettesistä vastuuta kantaa tällä kaudella Helena Tienhaara, joka on myös ollut mukana laatimassa kilpailuohjelman koreografiaa yhdessä Milja Sarkkisen kanssa.

Aavikolla kulkee uupunut seurue. Hiljalleen he huomaavat eteensä muodostuvan lumoavan kangastuksen. Virkistävä keidas ja veden ääreltä löytyvät kauniit seireenit eivät kuitenkaan ole sitä miltä näyttää. Seireenit houkuttelevat laulullaan matkamiehet mukaansa, kunnes voimakas hiekkamyrsky imaisee heidät pyörteisiinsä ...

Finettes won gold in the Finnish Championships for the third consecutive year in a row and the team is not going to settle for anything less this year either. The team has been renewed with the club's own juvenile skaters as well as with novice skaters who have joined us from other clubs. Practice routines are being continued with the familiar ice practice, dance and mobility training as well as with physical and mental training. Some Finettes skaters have been chosen for the Pre-Academy group, which is part of the Rockettes Academy operations designed for novice skaters. Helena Tienhaara, who has also participated in the compilation of the competition program choreography together with Milja Sarkkinen, has taken responsibility as lead coach for the Finettes team for this season.

An exhausted entourage travels along the desert. Slowly an enchanted mirage opens up before their eyes. A refreshing oasis together with beautiful sirens is not what it seems. The sirens lure the exhausted travelers to join them, until a powerful sandstorm sucks them into their vortex ...

Ohjelma kaudella 2013–2014 / Program

Aavikon lumous /
Enchantment of the Desert

Vastuuvallmentaja / Lead coach
Helena TIENHAARA
Milja SARKKINEN (äitiyslomalla)

Avustavat valmentajat / Assistant coaches
Mia MANNINEN, Kaisa NIEMINEN

Yksilötaitovalmennus / Single skating skills
Ari-Pekka NURMENKARI

Fyysinen valmennus / Physical training
Matti HENTTINEN

Muut avustavat valmentajat /
Other assistant coaches
Heta HAIKONEN-SUSI, Tiina
MÄNTYLÄ, Pia-Sofia POKKINEN,
Laura SPIRIDOVITSH

Baletti / Ballet
Anandah KONONEN

Joukkueenjohtaja / Team manager
Ria ABRAHAMSSON, Tuija MALINEN

Huoltajat / Chaperones
Arja MONNI, Taru LAHTI

Nana ALAPIHA
Nathalie ARRAKOSKI
Ulrica BLADH
Sanni BÄCKSBACKA
Tiia HAKULI
Karoliina HATTAB
Nea HYYPPÄ
Veera IHALAINEN
Emma KASKINEN
Ida KASKINEN
Emma KETTUNEN
Vilma KOTOLA
Petra LAHTI
Nea LAHTINEN
Mathilda LEPPÄLAHTI
Rebecca LEPPÄLAHTI (C)
Ditte LOUHIKOSKI
Anna NIKANDER
Pihla PAJUNEN
Inka PAKARINEN (A)
Olivia PELTOLA
Laura RAJALA (A)
Aino SADENIEMI
Elina SALMINEN
Charlotta SEDERHOLM
Anita TAPIO
Jenna TEIVAINEN
Petra VIITANEN

Keski-ikä / Average age 13,5
Kapteeni / Captain (C)
Varakapteeni / Assistant captain (A)



MINIMINTS

MiniMints lähtee kauteen 2013–2014 vahvalla ja kunnianhimoisella joukkueella. Ohjelma on saatu esittämiskuntoon ennustajassa, mikä jättää paljon aikaa joukkueen tärkeimmälle tavoitteelle eli perusluistelutaidon hiomiselle. Joukkue kehittää myös perusliikuntataitoja monipuolisesti; jään lisäksi harjoitetaan fyysisiä ominaisuuksia liikkuvuusharjoittelun, tanssin, telinevoimistelun ja muun oheisharjoittelun avulla. Uutta tällä kaudella on Rockettes Akatemian ulottuminen MiniMints-joukkueeseen, ja osa joukkueesta harjoittelee MiniMints-treenien lisäksi MestariHauto-mossa. Uutta valmennuskuvioissa on myös Mia «Makkonen» Mannisen asettuminen joukkueen vetovastuu-

seen Milja Sarkkisen jäätyä äitiyslomalle alkusyksyn ohjelmanteon jälkeen.

Pariisin Iloiset Kissat – tällä kaudella MiniMints sukeltaa elegantin Pariisin sykkeeseen! Taitavat tyttömme esittelevät katsojille Pariisin varjokujien «Money Catsit» – eli kissojen alamaailman, joka pitää tassuissaan koko kaupungin kissayhteiskuntaa. Välillä pyörähdetään shamppanjakuplien pyörteissäkin, kunnes lopuksi todetaan: «Paris, I love you!» Mikä ihana kaupunki iloisten kissojen näkökulmasta! Ohjelman musiikki on vuonna 1962 ilmestyneestä elokuvasta «Pariisin iloiset kissat», jonka päätähtenä kehittää ihastuttava Judy Garland.



Ohjelma kaudella 2013–2014

Pariisin Iloiset Kissat

Vastuuvallmentaja
Mia MANNINEN
Milja SARKKINEN (äitiyslomalla)

Avustavat valmentajat
Kaisa NIEMINEN, Helena TIENHAARA

Yksilötaitovalmennus
Ari-Pekka NURMENKARI

Muut avustavat valmentajat
Tiina MÄNTYLÄ, Pia-Sofia POKKINEN,
Laura SPIRIDOVITSH

Joukkueenjohtaja
Katriina LINDSTRÖM

Huoltajat
Marjut ANDTFOLK, Annukka
KOSTIAINEN, Mervi KUMPULAINEN,
Katja NÄÄTSAARI

Laura ANDTFOLK
Cynthia BOSSUYT
Gwendolyn BOSSUYT
Mia EKLUND
Viivi EURÉN
Romy HAATAJA
Lumi HETTA
Senni KIVINEN
Sandra KORENEFF
Inka KORPIO (C)
Vera KOSTIAINEN
Sarah KUJSMANEN
Astrid KUMPULAINEN
Joanna KYBER
Wilma LINDSTRÖM
Helmi MALK
Noora MUTANEN
Mette NIKKILÄ
Noora NÄÄTSAARI (A)
Lotta PETTILÄ
Sanni ROMANAINEN
Matilda SEDERHOLM
Nea TAKANEVA
Henna UOTINEN
Vega VESA
Sanni VIITA
Rosalie VILEN (A)

Keski-ikä 11,2
Kapteeni (C)
Varakapteeni (A)



www.jennow.com

sporttiklubi.fi

Etuja urheiluseuroille ja -joukkueille

**Majoitusta, tien päällä
ruokailua ja autonvuokrausta
edullisemmin.**

- Edulliset ryhmämajoitushinnat
- 10 % alennusta ryhmäruokailusta
ABC-liikennemyymälöissä (min. 10 hlöä)
- 10 % alennusta majoituksesta S-ryhmän lahjakortteina
- Alennusta Hertz-autovuokrauksesta Suomessa ja ulkomailla

Lue lisää ja liity jäseneksi osoitteessa
www.sporttiklubi.fi

SOKOS  HOTELS

Radisson 
HOTELS & RESORTS

MiniSparkles on HTK:n muodostelmajoukkueiden kuopus. Joukkue keskittyy perusluistelun ja muodostelmaluistelun peruselementtien harjoitteluun. Tavoitteena on myös opetella toimimaan joukkueena ja urheilijoina. Nämä neidit saapuvat hallille intoa puhkuen ja poistuvat aina joitakin taitoja ja kokemuksia rikkaampina! Joukkue pääsee näyttämään kilpailuohjelmansa kisa-areenoilla ja seurata tapahtumissa muutaman kerran kauden aikana.

Mahdollisuuksien mukaan otamme joukkoomme harjoitteluun 6–8 -vuotiaita luistelijoita myös kesken kauden.

Tulokkaat

MINISPARKLES



Ohjelma kaudella 2013–2014

Seikkailu viidakossa

Minea ARO
Julia GREKELÄ (A)
Siiri HILSKA (A)
Helmi HÄIKIÖ
Iiris JAATINEN
Emmi JOUSA
Katri JÄPPINEN
Heljä KARJALAINEN
Ida KETTUNEN
Aava KOIVISTO
Metta KOPONEN (C)
Nelli KUMMU
Stella KÄSNÄNEN
Juulia OINONEN
Sissi SARJANEN
Emilia SCHRAMKO
Lotta TENGVALL
Kia WEGELIUS
Netta ÄNKÖ

Keski-ikä 9
Kapteeni / Varakapteeni (C) / (A)

Valmentajat
Heta HAIKONEN-SUSI, Pia-Sofia
POKKINEN, Kristiina SUURKUUKKA

Avustava valmentaja
Helena TIENHAARA,
Laura SPIRIDOVITSH

Joukkueenjohtajat
Tarja JÄPPINEN

Huoltajat / Chaperones
Mervi HILSKA, Sanna GREKELÄ,
Alexey SCHRAMKO

KEHITYSRYHMÄ



Kukapa ei haluaisi, että oma näkemys todella kolahtaa

- | Paino- ja tulostuspalvelut
- | Asiakasviestinnän palvelut
- | Suurkuvapalvelut
- | Teknisen alan palvelut
- | Tallenne- ja arkistopalvelut
- | Käännöspalvelut



multi+print

Näkemysten toteuttaja.

Ota yhteyttä! 0306 667 100, multiprint@multiprint.fi

Helsinki | Hyvinkää | Kokkola | Lahti | Mikkeli | Oulu | Pori | Rauma | Salo
Seinäjoki | Tampere | Turku | Vaasa | Vantaa | www.multiprint.fi

JÄÄPRINSSSESSAT



JääPrinsessoissa luistelee muodostelmaluistelun entistä eliittiä. Joukkue koostuu pääosin entisistä Rockettes-luistelijoista, jotka nautiskelevat kerran viikossa yhdessä tekemisestä, askeleista, vauhdin hurmasta ja laatuhumorista. Osa joukkueesta on lopettanut aktiiviuransa vasta viime vuosina, osalla lopettamisesta on vierähtänyt yli kymmenen vuotta. Joukkue verestää taitojaan ja muistojaan kerran viikossa. Kuten viime kaudella, myös tänä vuonna JääPrinsessat keskittyvät kilpailemisen sijaan perusluistelusta nautiskeluun ja mukavaan feelistelyyn harjoitusohjelman parissa.



Laura ANTTILA
Lotta CHRISTERSSON
Heta HAIKONEN-SUSI
Kristina HERBERT
Salla KANNINEN
Sofia LEMSTRÖM
Emilia LINDFORS
Tiina MALINEN
Tiina MÄNTYLÄ
Tuuli NIINIVAARA
Riikka PAASONEN
Minna PEIPONEN
Päivi PÄÄKKÖ
Ringa RIHTAMO
Taija ROMPPANEN
Inna SARENEVA
Nadja SEMI
Nina SOINIO
Laura SPIRIDOVITSH
Maria TANSKANEN
Johanna TEIVAINEN
Sanna-Mari VAARNA

Valmentaja
Helena TIENHAARA

Rakentamisen ammattilaisille!

**TULOSTUSPALVELUT
TILAUSJÄRJESTELMÄT
AINEISTONHALLINTA**

SOKKELI
TULOSTUSPALVELUT
vuodesta 1953



SOKKELI OY
Kalevankatu 20
00100 Helsinki

TEL 09 684 4860
WEB www.sokkeli.fi
EMAIL sokkeli@sokkeli.fi



BANK IT
PROJEKTIPANKKI



PRINT IT
TILAUSJÄRJESTELMÄ

wilo

Lähdeporaus

0400-203 420
www.lahdeporaus.fi

OBSTBAUM HARJU & SORJONEN

ASIANAJOTOIMISTO • ADVOKATBYRÅ • ATTORNEYS AT LAW

ANNANKATU 29A, 00100 HELSINKI • PUH 09-565 7955, FAX 09-5657 9560 • E-MAIL: ETUNIMI.SUKUNIMI@OHH.FI



Kansalliset aikuiset

JÄÄLEIDIT

JääLeidit on joukkue, jossa harjoitellaan iloisesti ja luistelusta nauttien. Tässä ikinuoressa joukkueessa elämäkokemus näkyy ja kuuluu niin jäällä kuin jään ulkopuolellakin. JääLeidien tavoite 10-vuotisjuhlakaudelle on kehittää luistelutaitoja, vauhtia ja saavuttaa paikka aikuisten sarjan loppukilpailussa. Ohjelmassaan JääLeidit matkustavat Pariisiin valloittavaan maailmaan.



Ohjelma kaudella 2013–2014

Viikonloppo Pariisissa

Laura AMPER
Aino FAVÉN
Mervi HILSKA
Anne KORHONEN
Susanna KÄMÄRÄINEN
Sanna LAIHO
Tarja LAJUNEN
Sara MIETTUNEN
Katja MÜLLER
Kirsi PAUL
Anu RANTA
Laura RAUTIAINEN
Siru SALMI
Heidi SANTANEN
Anni SULONEN
Anni TONTERI
Annimaria TUOMELA
Anna VIDAL
Lotta VUONTILA

(A)

(C)

Vastuuvallmentaja, koreografia
Heta HAIKONEN-SUSI

Joukkueenjohtaja
Anni TONTERI

Kapteeni
Varakapteeni

(C)

(A)

HARRASTELUISTELU



Innolla uuteen kauteen

Into the new season with enthusiasm

Upean kesän jälkeen olemme jo hyvässä vauhdissa uudelle kilpailukaudelle. Hyvin sujuneen kauden jälkeen olemme harjoitelleet myös kesällä monipuolisesti, mukaan lukien lepo ja monet kesän riemut. Jo viime kaudella otimme hyvin haltuun liiton uuden testijärjestelmän, joka tukee taitoluistelun perusasioiden tärkeyttä.

Seuran johdon ja vanhempien tuki ja kannustus yhteiselle teemiselle on erittäin hyvää. Saimme myös mukavan huomionosoituksen Suomen Taitoluisteluvalmentajat ry:n (STAV) taholta, kun HTK palkittiin hyvänä kilpailun järjestäjänä. Erityiskiitos vanhemmille ja järjestelyistä vastaavalle Mette Vilokselle hyvästä yhteistyöstä.

Valmennustiimi sai arvokkaan vahvistuksen kun Ari-Pekka Nurmenkari aloitti HTK:ssa valmentajana – tervetuloa joukkoomme AP.

Kausi on alkanut lupaavasti ja luistelijoiden ilo ja motivaatio ovat korkealla. Tässä ilmapiirissä on hyvä tehdä töitä.



*Yhteistyö-
terveisin,
Tiia-Riikka
Pietikäinen*

After a great summer we are well on our way for the new competitive season. After a successful last season we have practiced during the summer, but have also remembered to rest and enjoy the joys of summer. We adopted the Skating Union's new testing system successfully, which supports the importance of figure skating's basics.

The support of the club management and the parents has been significant. We also received recognition from the

Finnish Figure Skating Coaches Association (STAV), who awarded us with the "Good Competition Organizer" award. A big thank you to all parents, and especially to Mette Vilos who is responsible for competition organizing, for your great co-operation.

The coaching team was also strengthened by a valuable new member, when Ari-Pekka Nurmenkari started coaching at HTK. Welcome to the team AP!

The season has got off to a promising start and the motivation level of the skaters is high. It is great to work in this kind of atmosphere.

*With best regards,
Tiia-Riikka Pietikäinen*



Käännös / Translation SARI FAIRCHILD

K1-ryhmä

K1-ryhmässä luistelevat seuramme edistyneimmät yksinluistelijat. He harjoittelevat kuutena päivänä viikossa ja harjoittelu sisältää jään lisäksi sekä balettia että monipuolisia lajille ominaisia oheisharjoitteita. K1-ryhmän harjoittelu on vaativaa, monipuolista ja tavoitteellista. Oman kehon tunteminen, tulkinta ja hallinta ovat ensiarvoisen tärkeitä, ja ryhmän luistelijat saavat oman taitotasonsa vaatimaa yksilöllistä valmennusta. K1-ryhmässä tavoitteena on puhtaat ja laadukkaat kaksoishypyt, kahden ja kolmen kaksoishypyn yhdistelmät, sekä kaksoisaxelin ja kolmoishypyjen oppiminen ja hallinta. Kilpakalenterissa on sekä kotimaisia että kansainvälisiä kilpailuja.

Teksti SARI FAIRCHILD



Yksinluistelun valmentajat

Päävalmentaja:

Tiia-Riikka Pietikäinen

Avustavat valmentajat:

Sanna Eräpohja,

Ari-Pekka Nurmenkari

Baletti, tanssi:

Kaisa Syvähuoko-Pöyry



K1-ryhmässä luistelevat:

Edessä, vasemmalta: *Vivi Malmivuori (juniori), Emma Airisto (silmu), Jutta Harju (juniori)*

Takana, vasemmalta: *Jenny-Rosa Mattila (aluenoviisi), Pinja Tauriainen (debytantti), Daniela Kumlin (noviisi), Amanda Hotanen (silmu), Isabella Vilos (debytantti), Sara Tynjä (noviisi), Nelli Sahakangas (noviisi)*

Kuvasta puuttuu *Emilia Kettunen (noviisi), Giitta Lagerbohm (kansallinen noviisi), Riina Mykkänen (aluenoviisi), Ellen Nordenswan (noviisi)*



K2-ryhmä



K2-ryhmän luistelijat harjoittelevat ahkerasti ja monipuolisesti myös kuutena päivänä viikossa. Harjoitteluun kuuluu jääharjoitusten lisäksi oheisharjoituksia sekä balettia. K2-ryhmän tavoitteena on oppia ja hallita kaikki kaksoishyppy. Ryhmän luistelijat kilpailevat mini-, silmu- ja aluesarjoissa, ja kisakalenterissa on sekä kotimaisia että kansainvälisiäkin kilpailuja.

K2-ryhmässä luistelevat:

Edessä, vasemmalta: *Stella Sainio (silmu)*, *Nea Poikkeus (mini)*, *Unna Putaala (mini)*, *Penni Passi (mini)*, *Julianne Vilos (silmu)*

Takana, vasemmalta: *Ada Kekkonen (silmu)*, *Emma Tynjä (mini)*, *Sina Honka-Aho (mini)*, *Ira Laine (mini)*, *Erika Envalds (mini)*

K3-ryhmä



K3:ssa harjoittelevat kilpauraansa aloittelevat minit. He harjoittelevat viisi kertaa viikossa ja harjoituksiin kuuluu jääharjoitusten lisäksi balettia ja oheisharjoituksia. He saavat ensimmäisen kilpaohjelmansa ja aloittavat kilpailemisen kutsu- ja alueellisissa kilpailuissa. Tavoitteena on säännöllisen harjoittelurytmin oppiminen sekä akselin ja kaikkien yksöishyppyjen hallinta. Harjoittelun painopiste on uuden oppimisessa ja onnistumisen riemussa.

K3-ryhmässä luistelevat:

Edessä, vasemmalta: *Janina Vainikka*, *Anna Bergström (mini)*, *Irene Heinonen (mini)*, *Matilda Prihti (mini)*

Takana, vasemmalta: *Kamilah Qureshi (mini)*, *Irja Hellemaa-Windfeldt*, *Matilda Hyytinen (mini)*, *Olivia Vilos (mini)*, *Maria Moilanen (mini)*, *Isabella Shirazi*

Oman elämänsä sankareita

The Heroes of their own lives

HTK:n yksinluistelijoiden arkea ovat treenit, terveelliset elämäntavat ja kiintää yhteenkuuluvuus oman valmennusryhmän kanssa. Harrastustaan lapset kuvaavat yhdellä lauseella: koska se on niin kivaa.

Pukukopista kuuluu iloista puheensorinaa. Pian ovesta pyrähtää touhukas joukko tyttöjä, kaikilla samanlainen musta fleecepusakka, hiukset sidottuina ponnarille tai nutturalle, ja hoikkien jalkojen jatkeena taitoluistimet värikkäine teräsuojineen. On tavallinen tiistai-iltapäivä Paloheinän jäähallissa, ja HTK:n yksinluistelijoiden valmennusryhmä on aloittamassa treenit. Kaukalon reunalle kertyy rivi juomapulloja. Tyttö toisensa jälkeen riisuu teräsuojat, hypähtää jäälle, potkaisee määrätietoisesti itsensä vauhtiin, ja pian kentällä kiittää kymmenisen luistelijaa. Päävalmentajan tumma ryhdikäs hahmo liukuu ryhmän keskelle, ja muutama ohjeen jälkeen kaikki siirtyvät hyppyharjoituksiin. Joskus jää kumahtaa, kun hypyn kaari loppuu kesken, mutta se ei näytä ketään harmittavan. Keskittyneillä kasvoilla näkyy vain pieni hymähdys, kaatunut nousee nopeasti pystyyn, ottaa uudelleen vauhtia, pyörähtää ja tekee onnistuneen alastulon.

Yläkerran kahviossa huoltojoukot vaihtavat kuulumisia samalla kun katselevat jäälle, osa syvennyy töihinsä tai käyttää ajan muuten hyödyksi. Valmennusryhmän nuorimmat tytöt ovat hädin tuskin kouluiässä ja tarvitsevat kuljetusta halleille eri puolille pääkaupunkiseutua; Paloheinän lisäksi HTK:n yksinluistelijat treenaavat Oulunkylässä, Malmilla, Salmisaaressa ja Herne-saaressa, sekä kauden ulkopuolella myös Konalassa ja Vuosaaressa. Osa kuljetuksista hoituu kimpapakyydein, jotkut isommista tytöistä osaavat jo kulkea bussilla. Vanhempien panos on kuitenkin hyvin tärkeä, jottei pienen luistelijan treenimatka veny kohtuuttoman pitkäksi ja hankalaksi.

Luistelijasta pidetään hyvää huolta

Yksinluisteluvalmennettavien arki on varsin säännöllistä ja kurinalaista, joidenkin mielestä jopa rankkaa. Pieni luistelijä näkee kuitenkin tilanteen toisin: hänen urapolkunsä on alkanut usein 4–5 -vuotiaana luistelukoulusta. Sieltä innostuneet siirtyvät kehitysryhmiin, joissa selviää, onko lapsen lahjakkuus yksinluisteluun vai muodostelmaluisteluun sopivaa tyyppiä. Seuran asiantuntevat valmentajat ohjaavat luistelijoina eteenpäin kullekin sopivassa tahdissa; joskus se käy nopeasti, toisinaan tarvitaan vähän sinnikkyyttä.

Kun kipinä on syttynyt, rakkaus lajiin roihahtaa nopeasti. Yksinluisteluvalmennettavia lapsia yhdistää valtava tarmokkuus ja määrätietoisuus, vaikka harjoitusten määrä saattaisi heikompia hirvittää. Treenejä lisätään kuitenkin vähitellen, jolloin fyysinen kunto ja



taidot kehittyvät tasatahtiin. Valmentaja näkee, jos luistelija uupuu, ja ohjeistaa tilanteen mukaan. Ohjeet tukevat luistelijan elämää kokonaisvaltaisesti ja koskevat esimerkiksi monipuolista ruokavaliota, oheisharjoitteita, venyttelyä, lepoa, jopa yleistä huolellisuutta ja käyttäytymistä. Kaikesta heijastuu keskinäinen arvostus ja kiintymys. Jokainen luistelija on valmentajalle tärkeä yksilö, ja valmentaja puolestaan on jokaiselle luistelijalle tärkeä aikuinen.

Harrastus kasvattaa itsetuntoa

Luistelu-uralla edetään askel askeleelta. Kaikki muistavat ensimmäiset yksöishyppynsä, ensimmäisen axelin, ensimmäisen oman ohjelman, ensimmäiset kilpailut. Kilpailuissa koetaan suuria tunteita, kun oma suoritus menee nappiin, kun ystävä saa kunniamaininnan tai kun vihdoinkin kaulaan ripustetaan mitali. Toisin kuin luulisi, keskinäistä kateutta yksinluistelijat eivät liiemmin tunne. Kaikkia ryhmään kuuluvia kannustetaan ja heidän kanssaan myötäelätään. Luistelukaverit ovatkin monelle lapselle parhaita ystä-

viä, joita tavataan myös treenien ulkopuolella.

Kilpatasolla luistelevien lasten vanhemmat kohtaavat joskus kummastelua, kuinka laji sitoo koko perhettä treenien paljouden ja kisamatkojen takia. Taitoluistelu ei kuitenkaan poikkea muista harjoitusta vaativista lajeista, yhtä kokonaisvaltaista voi olla vaikkapa pianonsoitto, pujottelu tai ratsastus. Kustannuksetkin ovat usein samaa luokkaa, välineistä riippuen. Paras kannustus vanhemmille on lapsi, joka rientää luokse tähtisilmät loistaen, huulillaan korvasta korvaan ulottuva hymy: katso, mä osaan!

Hard work and training, healthy lifestyle and solid teamwork with their own training group is what the HTK Single Skaters daily routines are made of. They describe their sports hobby in one sentence: because it is so much fun!

The locker room is filled with happy voices. Soon a group of bustling girls enter, all wearing identical black fleece jackets, hair tied up in pony-tails or buns. Their long slim legs are

extended by white figure skates and their colorful blade guards. It is a normal Tuesday afternoon at Paloheinä ice rink and time for the Single Skaters practice group to start their daily workout.

The edge of the rink is soon covered by a row of drinking bottles. One girl after another takes off their blade guards, steps on the ice and takes a purposeful kick to get into speed. Soon the ice is covered by 10 skaters. The Head Coach glides into the middle of the group and after a few instructions they start practicing their jumps. Sometimes a thump is heard when the arc of the jump does not carry far enough, but it does not seem to bother anyone. The concentration on their faces is visible, when the fallen skater quickly gets up, takes another turn and makes a successful clean jump.

The upstairs cafe is filled with parents catching up with each other as they watch their kids on ice. Some work or make use of the practice time in other ways. The smallest skaters in the groups are hardly at school going age and in need of transport to ice rinks located all around the Helsinki area. In addition to Paloheinä the HTK Single Skaters practice at Oulunkylä, Malmi, Salmisaari and Hernesaari. Outside the normal season practices are also held at Konala and Vuosaari. Ridesharing is common and the bigger girls are already familiar with public transport. The parents' contribution and participation is extremely important in ensuring that the days do not become too long and complicated for the young skaters.

The Skaters are well taken care of

The everyday life of the Single Skaters is disciplined and regular. Some would say that it is tough. The small skater sees things differently: his or her career path has started at age 4 or 5 at skating school. From there the path has taken them to the development groups, where their talent is assessed and the decision is made to proceed to either single or synchronized skating. The coaches steer the skaters ahead at a pace suitable for the individual. Sometimes it is quick;





sometimes a bit more perseverance is needed.

Once the spark is there the love for the sport flares up quickly. What unites the Single Skaters is their enormous drive and purposeful attitude even when the amount of practice required scares off many. The frequency of practices increases slowly allowing for the physical fitness level and skills to develop at the right pace. The coach sees signs of fatigue and instructs the skaters accordingly. The instructions support the Skaters life comprehensively and cover everything from a balanced healthy diet, off ice training, stretching, rest and even everyday neatness and behavior. Mutual respect and affection is reflected in all of this. Each Skater as an individual is important to the coach, and for each Skater the coach is an important adult.

Sport improves self esteem

The skating career progresses step by step. Each skater can remember their first single jumps, their first Axel, their very first program as well as their first competition. Competitions are full of big emotions; when a clean program

has been skated, when a friend gets a special mention or when a medal is hung around one's neck. Contrary to what is often thought, there is very little jealousy between the skaters. All the Skaters are encouraged and cheered on equally as well as comforted when all does not go according to plan. Skating friends are often also best friends with whom time is spent outside the ice rink environment as well.

The parents of children in competitive figure skating are often faced with questions and wonder regarding the amount of time that the sport requires, mainly because of the large amount of practices and competitions requiring travel. However, figure skating is no exception to other demanding sports or hobbies. Playing the piano, downhill skiing or horse riding can be very comprehensive hobbies too. The expenses are on a similar level as well, depending on the equipment needed. The best encouragement for a parent is a child who runs to you with their eyes beaming, smiling from ear to ear and saying "Look, I can do it!"

*Teksti / text SUSANNA HEIKKINEN
Käännös / translation SARI FAIRCHILD*



Kehitysryhmät Tintit ja Timantit

Tintit on seuramme kehitysryhmä, johon siirrytään luistelukoulusta. Tintit ovat 4–6 -vuotiaita innokkaita luistelijanalkuja, jotka harjoittelevat kaksi kertaa viikossa. Tinttien harjoituksissa tärkeintä on harjoittelun ilo ja into oppia uutta. Opetuksessa painotetaan perusluistelun hallintaa ja luodaan valmiuksia vaikeampien kuvioiden harjoitteluun.

Tinttien valmennus on yksilöllistä, ja jokaista luistelijaa ohjataan hänen oman kehityskaarensa vaatiman tason mukaisesti. Opetuksessa käytetään apuna leikkejä, erilaisia välineitä ja musiikkia.

Tinteistä voi taitojen karttuessa edetä Timantteihin tai muodostelman tulokasjoukkue MiniSparklesiin. Luistelua voi jatkaa myös seuramme harrastajaryhmissä.

Luistelijat: Amanda Eskelin, Lumi Harju, Luna Kansanen, Lumina Koivisto,



Tilda Laukkanen, Luca Mattila, Minea Olenius, Alva Orava, Iina Riipinen, Mini Salminen, Julia Tuisku, Saimi Vuori, Elli Vähämurto

Tinttejä valmentavat:

Kristiina Suurkuukka ja Hanna Lindblom



Luistelijat: Amanda Carlstedt, Karoliina Henttonen, Milla Hildén, Priay-Sofia Kuusela, Emily Mattila, Seela Pihlaja, Stella Puska, Minea Salokoski, Tatiana Shcheglova

Timantit on seuramme kehitysryhmä, johon siirrytään Tinteistä. Timantit ovat noin 5–8 -vuotiaita innokkaita ja reippaita tulevaisuuden kilpaluistelijaita.

Timantit harjoittelevat neljänä päivänä viikossa. Harjoituksiin kuuluu jääharjoittelua, oheisharjoitukset ja baletti. Timanttien valmennus on yksilövalmennusta, ja jokaista luistelijaa ohjataan hänen oman kehityskaarensa vaatiman tason mukaisesti. Timanteissa luistelijaille luodaan vahva perusta niin yksin kuin muodostelmaluisteluun. Harjoittelu pitää sisällään monipuolisesti taitoluistelun eri elementtejä.

Kun luistelija on saavuttanut riittävät taidot, hän voi siirtyä yksinluistelun K3-kilparyhmään tai muodostelman tulokasjoukkue MiniSparklesiin.

Timantteja valmentavat:

Sanna Eräpohja, Kristiina Suurkuukka, Reetta Nikulainen ja Minna Kabanow.



piruetti
Ballerina Shop

TAMPERE HELSINKI TURKU

HELSINKI: YRJÖNKATU 31, FORUM

VERKKOKAUPPA: www.piruetti.fi



TAITOLUISTIMIEN
TEROITUS JA
LUISTINHUOLTO

ERKKI
ASIKAINEN

Myyrmäen jäähalli
puh. 09-593 274
050-598 6561



informa

PARTNERISI MERKINNÄSSÄ
www.informa.fi

MUSTAN PIPON YOGA LOVERS

Taksipalvelu Juha Maaranen Oy

Väinö Vuorinen & Co Oy

Kuljetusliike Timo Kuismanen Ky

Hilti (Suomi) Oy

Silta
SECURITY GROUP



 **HÖGFORS**

HögforsGST



 **LÄHITAPIOLA**
Vakuutukset, pankki ja sijoittaminen

EDITA



Luistelukoulut

Skating Schools



Taitoluistelu on mukava ja monipuolinen harrastus kaikenikäisille tytöille ja pojille. Helsingin Taitoluisteluklubin luistelukouluissa harjoittelee vuosittain yli 200 lasta noin 4-vuotiaista vasta-alkajista useamman vuoden harjoitelleisiin Kristalleihin. Luistelukoulussa on ryhmä myös aikuisille, joista osa palaa lapsuudesta tutun harrastuksen pariin, osa taas on innostunut taitoluistelusta vasta aikuisena.

Luistelukouluissa harjoitellaan luistelun perusasioita: eteen- ja taaksepäin luistelua, kaatumista, jarruttamista sekä liukumista. Kun nämä perustaidot ovat hallussa, voidaan harjoittelussa edetä vaikeampiin taitoluisteliikkeisiin, kuten kaariluisteluun, piruetteihin ja hyppyihin. HTK:n luistelukouluista ovat aloittaneet luistelu-uransa myös monet seuramme maailmanmestareista!

Ohjaajamme ovat koulutettuja ja osaavia; he huolehtivat, että lapsi saa oman tasonsa mukaista opetusta. Lapset jaetaan kauden alussa pienryhmiin, joissa opetus tapahtuu kannustavassa ja myönteisessä ilmapiirissä. Luistelukoulussa käytetään erilaisia välineitä, leikkejä ja mieli-

kuvia opetuksen apuna. Oppiminen on hauskaa ja tunnin lopussa ohjaajamme kuulevat usein kommentin: «Täällä on tosi kivaa, emmekö voisi jatkaa vielä?».

Luistelukouluista on mahdollisuus taitojen karttuessa siirtyä eteenpäin seuramme kehitysryhmään: Tintteihin. Muodostelma-koululaisilla on mahdollisuus siirtyä tulokasjoukkue MiniSparklesiin. Tärkeintä Tintteihin tai MiniSparklesiin tultaessa on innostus harjoitteluun. Emme ole unohtaneet myöskään vanhempia luistelukoululaisia: heillä on mahdollisuus jatkaa mukavaa harrastusta ja kehittyä taidoissaan Kristallit-harrastajaryhmässä.

Ice skating is a rewarding and many-faceted free-time activity for both girls and boys. The Skating School of the Helsinki Figure Skating Club provides practice opportunities for more than 200 children a year from 4-year-old beginners to more advanced recreational skaters.

Skating School pupils focus on basic skills such as staying up, falling safely, forward and backward skating, gliding, and braking. When the

child masters the basic skills, the different figure skating moves are introduced gradually.

On the ice, the skaters are divided into small groups, in order to provide each child with training compatible with her/his skills. Our qualified and competent instructors ensure that the small-group training is carried out in a positive and encouraging atmosphere.

The basic-skill instruction involves a broad range of tools, games, music, and mental images. Practice in the Skating School is fun!

The Skating Schools opens a door to a life-long hobby. Those who are eager to learn more and show potential for further development can join our competitive training groups. Many single and synchronized skaters of our club have started their competitive careers in the "Tintit" group, where the main requirement is having enthusiasm for skating and training.

Learning new skating skills is fun irrespective of one's age. Our Skating School for Adults has a basic and a more advanced group for those who either have started skating as adults or continue their earlier hobby.



Luistelukouluryhmät

Tenavat

Tenavissa harjoitellaan monipuolisesti luistelun perustaitoja. Harjoittelussa erityisen tärkeää on, että lapset viihtyvät tunnilla ja harjoittelun apuna käytetäänkin usein leikkejä ja erilaisia välineitä, kuten vanteita, huiveja, hernepusseja ja laululeikkejä. Tenavaryhmissä luistelee sekä tyttöjä että poikia.

Viikarit

Viikarit on reipas ja vauhdikas poikaryhmä, jossa luistelun opettelu sujuu poikamaisten juttujen parissa. Tässä ryhmässä tehdään esimerkiksi astronautti- ja teräsmiesliukuja sekä leikitään merirosvohippaa.

Muodostelmakoulu

Muodostelmakoulussa tutustutaan muodostelmaluisteluun taitoluistelun perustaitojen harjoittelun ohessa. Ryhmän tavoitteena on oppia jatkuvasti uutta, opetella toimimaan ryhmässä sekä harjoitella iloisesti ja innostuneesti. Taitojen karttuessa ryhmästä on mahdollisuus edetä seuramme kehitys- ja harrastajaryhmiin, kuten Kristalleihin tai tulokasjoukkue MiniSparkles'iin. Muodostelmakouluun voi tulla mukaan myös kesken kauden.

Kristallit

Kristallit on yksinluistelun harrastajaryhmä, jossa harjoitellaan kaikkia taitoluistelun peruselementtejä, kuten eteen- ja taaksepäin luistelua, liukuja, hyppyjä, piruetteja ja askelia. Ryhmän harjoituksissa tärkeintä on, että jokainen luistelija pääsee haastamaan itseään ja kehittämään taitojaan omista lähtökohdistaan sekä nauttimaan luistelusta. Kristallit harjoittelevat kerran viikossa ja ryhmään on mahdollista tulla mukaan myös kesken kauden.

Aikuiset

Aikuisryhmä jakautuu perus- ja jatkoryhmään. Perusryhmän luistelijat harjoittelevat 1–2 kertaa viikossa, jatkoryhmä kerran viikossa. Perusryhmä lähtee liikkeelle aivan alkeista: peruspotkuista ja turvallisesta kaatumisesta. Jatkoryhmä harjoittelee jo monipuolisemmin perusluistelua, erilaisia askelia, hyppyjä ja piruetteja. Aikuisten tunnilla harjoitellaan rennolla mielellä samalla kun nautitaan uusien asioiden oppimisesta!

EASYSPOORT-luistelukoulu

Liikuntavirasto ja HTK järjestävät yhdessä EASYSPOORT-luistelukoulun alakoululaisille lapsille. EASYSPOORT-liikuntaryhmät järjestetään iltaapäivisin koulujen lähellä olevissa liikuntapaikoissa. EASYSPOORT-ryhmissä liikutaan monipuolisesti lasten toiveiden mukaisesti liikuntataitoja kehittään.



Luistelukoulut 2013–2014

Skating Schools 2013–2014



Salmisaari Aikuiset perus

Luistelukouluohjaajat / Skating school instructors



Yläriivi: Matilda Korkkinen, Taru Isola, Vilma Kyttälä, Reetta Tarhio, Amanda Kaskela, Tiia Tupala

Keskirivi: Meri Tuuli Tilli, Tiia Mönkkönen, Henrietta Rautiola, Minna Peiponen, Pia-Sofia Pokkinen, Minna Kabanow, Eeva Winter

Alarivi: Sanni Kaski, Sanni Kuuri-Riutta, Hanna Lindblom, Laura Vahtera, Silva Poppius, Reetta Nikulainen

Kuvasta puuttuvat: Essi Rajaniemi, Emma-Riikka Kero, Rosa Tarjamo, Ulrika Koivuniemi

*Luistelukoulujen rehtorina toimii / Principal of the skating schools
Tiia Tupala*

Oulunkylä



Paloheinä

Hernesaari Aikuiset perus ja jatko



Muodostelmakoulu

Töölö



Kristallit

Takana: Greta Väilä, Maria Väilä, Helga Keitilä,
Siiri Kujala. Edessä: Hermann Kankkunen,
Tyyne Kujala

Helsingin
Taitoluistelu-
klubi



LUISTELUKOULUT

Keväällä 2014



Katso myös sivulla 5!



Tällä QR-koodilla pääset suoraan ilmoittautumissivulle!

www.helsingintaitoluisteluklubi.com/luistelukoulut/ilmoittautuminen



Markkinointia tositarkoituksella.

Me emme polvistu turhan takia, vaan olemme liikkeellä tositarkoituksella. Meille markkinointi ei ole vain ihmetekoja. Se on ideoita ja oikeita ratkaisuja, joilla pääsemme tavoitteisiin.

Ota yhteyttä. Aloitetaan suhde, joka kestää:

Jari Laakso, toimitusjohtaja, puh. 0400 587 253

Kati Lanu, strategiajohtaja, puh. 040 523 0343

AVALON

Your Marketing Planner

Puh. 040 1525 300

www.avalon.fi

HELSINKI | OULU | JYVÄSKYLÄ | KEMI | LAPPEENRANTA | TAMPERE | WORLDWIDE



Ja kiitämme kaikkia tukijoitamme!

*And thank you,
all our sponsors!*

Abrahamsson Raija ja Harry
Ahokas Mirko
Airissalo Tero
Airisto Sirpa ja Kari-Matti
Airisto Timo ja Nina
Alava Anneli
Arrakoski Jorma
Arrakoski Åsa
Assinen Pauli
Blechingberg Mats
Blechingberg Monica
Borgström Jean
Borisov Eeva
Borisov Jorma
Eloranta Pertti
Eloranta Varpu
Eskelinen Mervi
Eskelinen Riitta
Eskelinen Sirpa ja Terho
Eskelinen Terhi
Ginman-Korpjaakko
Helena
Gulichsen Maria
Haalas Toini

Haimi Ulla-Maija
Hakuli Pirjo
Halme Riitta ja Lauri
Haverinen Marjatta
Heinonen Pirjo
Heiskanen Eija
Heltimonen Juha
Hohti Marjaana
Holmström Anna ja Eki
Huovila Asta
Huovila Risto
Ihalainen Lea
Jauhiainen Toni
Juusti-Suominen Liisa
Jääskeläinen Helvi
Jääskeläinen Hilikka
Kaikkonen Kari
Karjalainen Kaide
Kaski Marja
Kaskinen Ilmo
Kaskinen Lahja
Kaskinen Pentti
Kaskinen Tuula
Keltikangas Tiina

Keltikangas Wilhelmiina
Keltikangas Wille-Oskari
Kitunen Auli
Kitunen Matti
Kivinen Minna ja Pasi
Kivinen Taina
Kivisaari Ilkka
Knuuttila Päivi
Kohila Tarja
Koivuniemi Kaarina
Koivuniemi Kyllikki
Koivuniemi Ulrika
Koivuniemi-Mäkinen Hilikka
Koreneff Kristine
Korhonen Arja
Korpjaakko Hubertus
Korpjaakko Johannes
Korpjaakko Martti
Korpjaakko Tuomas
Korpjaakko Ulla
Korpio Aira
Koskelin Kirsi
Koskinen Terttu
Kotola Elvi
Kotola Erkki
Kujala Kati ja Olli
Küttner Helena
Käär Esa
Käär Merja
Laahanen Juha
Leinonen Jonna
Lepola Helena
Lepola Timo
Malinen Aila
Malinen Seppo
Mattсэн Kristiina
Meinander Marina
Meinander P-O ja Nita
Mendolin Leila
Mononen Mika
Mustakallio Jukka
Mäenrinne Tuula ja Kauko
Mäkelä Pia ja Olavi
Natunen Anna-Maria ja
Kimmo
Naukkarinen Marjo
Niemi Olavi
Nieminen Eeva
Nieminen Mikko
Nykänen Anne ja Tapani
Nyman Hannu
Nyman Kirsi
Näätsaari Katja ja Ari
Näätsaari Seija ja Esko
Ollila Alli
Ollila Arvo
Palhus Riitta
Palhus Uke
Pallari Antero
Pallari Maire
Passi Riitta ja Kauko
Pesonen Heimo
Pesonen Ritva

Pettilä Juha
Pettilä Pia
Pirinen Irma
Poikajärvi Heikki
Poikkeus Annukka
Poikkeus Pasi
Punto Sari
Pusila Mikko
Rajala Kirsti
Rajaniemi Riina
Riuttamäki Heikki
Rytkönen Aila
Rytkönen Risto
Räihä Kalle
Rönkkö Alvar
Saarinen Markku
Sahakangas Petteri
Salminen Markku
Sederholm Charles
Sederholm Harriet ja Tom
Sederholm Riikka
Selenius Rauno
Sinisalo Inkeri
Takaneva Erkki
Takaneva Marja-leena
Takaneva Marjo
Tammela Marjatta
Tammela Veli
Tuominen Katri
Tuominen Linda
Tötterman Kristian
Vaaajoensuu Etta
Vaaajoensuu Jenna
Vaaajoensuu Kalle
Vaaajoensuu Minnie
Vaaajoensuu Seija
Viertola Juha
Vihma Marja
Vihma Mikko
Vihma Nina
Vilen Ritva
Vuorela Hilikka
Vuorela Lahja ja Eero
Ylppö Into
Ylppö Jukka

Color Food Center Oy
Nordic Food Oy
Parturikampaamo
Aurinkoinen
Tommi's Kitchen Oy
Vihertyö Riihelä
www.yes3.1g.fi



Omat muistinpanot

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**Apteekki Medena
on
myös
Avainapteekki**

**Avainasiakkaana
saat todellisia etuja
-
Liity, se todella
kannattaa !**



**Avoinna-Öppet
Ma-Pe, Må-Fre 9-21
La, Lö 9-18
Su, Sö 9-18**

**APTEEKKI
APOTEKET**

MEDENA

Kauppakeskus Itis, Itäkatu 1-5 a, 00930 Helsinki. Puh (09) 4152 2200





Nautin talvesta.

Webasto-lämmittimellä.

Astu autoon, ota mukava asento, lähde liikkeelle – Webaston autonlämmitin voi tehdä talvesta näin miellyttävän. Enää sinun ei tarvitse kiirehtiä aamuisin raaputtamaan jäätä kohmeisilla sormilla. Voit juoda rauhassa toisen kupin kahvia tai kääntää vielä kylkeä vuoteessa. Voit käynnistää autonlämmittimen kotoa käsin tai ohjelmoida sen etukäteen. Se kytkeytyy toivottuun aikaan päälle ja lämmittää auton etukäteen. Ja polttoaineen kulutus on minimaalista. Webastolla auton sisätilä lämpiää tehokkaasti. **Ja tuulettuu kesällä.** Kun sää lämpenee, vaihda autonlämmitin tuuletustoiminnolle, ja matkustamo tuulettuu etukäteen.



www.lamminauto.fi

Webasto
Feel the Drive