

2014–2015
Kausijulkaisu

HELSINGIN
TAITOLUISTELU
KLUBI



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, strategijaohaja, puh. 040 523 0343

AVALON

Your Marketing Planner

Puh. 040 1525 300

www.avalon.fi

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

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

Olympiastadion, Eteläkaarre, 00250 HELSINKI



Hallitus

Puheenjohtaja
Juha Timonen
puh. +358 400 44 98 70
Varapuheenjohtaja
Riikka Aahe
Jäsenet
Timo Airisto
Katriina Lindström
Anna Tapio

Toiminnanjohtaja

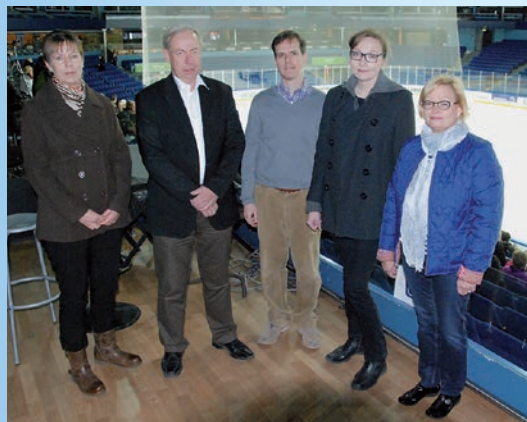
Kirsi Nurmi-Haikonen
puh. +358 40 358 80 08

Nuorisopäällikkö

Linnea Tamminen
puh. +358 40 178 75 77

Seuran hallitus

Vasemmalta: Katriina Lindström, Juha Timonen pj,
Timo Airisto, Anna Tapio, Riikka Aahe



Kausijulkaisun työryhmä
Anna Tapio, päätoimittaja
Kirsi Nurmi-Haikonen
Virve Passi

Kuvat

Joonas Puhakka (kansikuva)
Tomas Whitehouse
Sari Niskanen (s. 13, 1 kpl;
s. 14, 2 kpl; s. 15; s. 23, 1 kpl;
s. 24–25, 6 kpl; s. 36; s. 38–42)
Eero Eloranta (s. 14, 1 kpl),
Nikko Helle (s. 9, 2 kpl),
Noomi Ljungdell (s. 11,
1 kpl), Markku Sulonen (s. 28,
2 kpl), Helena Tienhaara
(s. 28, 1 kpl), Anna Vidal
(s. 28, 1 kpl)

Graafinen suunnittelu
Martin Tapio

Sisällysluettelo

5 Hyvät Helsingin Taitoluisteluklubi ry:n luistelijat, jäsenet ja taitoluistelun ystävät

7 Terveiset Olympiastadionilta

8 Talviurheilijat tehdään muka kesällä

10 Valmentajat kaudella 2014–2015

12 Muistoja, hetkiä, elämyksiä

14 Once, always #RCKT

15 Taitoa, Tyyliä ja Tahtoa; vuodesta 1984

16 Rockettes Akatemia täydessä vauhdissa

18 Muodostelmaluistelijajoukkueet

18 Rockettes

20 Team Fintastic

22 Finettes

24 MiniMints

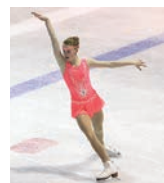
26 MiniSparkles



30 Omistautunutta työtä
Jane Erkon viitoittamalla tiellä

31 Yksinluistelu K1, K2, K3

33 Taitoluistelusta esiintymis-
ja elämäntaitoja



36 Kehitysryhmät
Tintit, Timantit, MuodostelmaTimantit

28 Harrasteluistelu
JääLeidit / JääPrinsessat

38 Iloiset luistelukoulut

40 Luistelukouluryhmät 2014–2015



42 Kiitämme kaikkia tukijoitamme!

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

Hyvät Helsingin Taitoluisteluklubi ry:n luistelijat, jäsenet ja taitoluistelun ystävät

Tämä vuosi on jälleen juhluvuosi, kun muodostelmaluistelun tulemisesta Suomeen on kulunut 30 vuotta. Vuonna 1984 silloinen puheenjohtajamme *Jane Erkko* kauaskatseisena ja ennakkoluulottomana taitoluistelun mesenaattina päätti tuoda maahamme uuden lajin ja seuraamme perustettiin Suomen ensimmäinen muodostelmaluistelijajoukkue The Rockets – nykyinen Rockettes.

Tämän jälkeen muodostelmaluistelu on mennyt paljon eteenpäin ja se on noussut merkittäväksi urheilulajiksi, jolla on Suomessa tuhansia harrastajia. Helsingin Taitoluisteluklubi ry on säilyttänyt asemansa vahvana muodostelmaluistelu-seurana. Voin ilolla ja ylpeydellä todeta, että tarjoamme tänä päivänä millä tahansa mittarilla mitattuna maailman laadukkainta ja osaavinta muodostelmaluisteluvalmennusta. Tätä todistavat kaikissa kilpasarjoissa vuosien varrella saavutetut lukuisat Suomen mestaruudet, kansainvälisten kilpailujen mitalisijat sekä maailmanmestaruudet. Haluan ankin tässä yhteydessä erityisesti kiittää menestyksen taustalla olevia motivoituneita, työilleen omistautuneita ja jatkuvasti kouluttautuvia valmentajiamme. Ilman heidän ammattitaitoista, määrätietoista ja luistelijälähtöistä työtään tällainen menestys ei olisi ollut mahdollista.

Suomessa muodostelmaluistelun taso on maailman huippuluokkaa ja kilpailu on kovaa. Saavutusten eteen on seurassamme tehty yli 40 vuoden ajan paljon järjestelmällistä työtä ja sitä työtä meidän nyt mukana olevien pitää määrätietoisesti jatkaa myös tulevana vuosina, jotta varmistamme HTK:n menestyksen myös jatkossa.

Merkityksellisen kuluva kaudesta tekee myös se, että tämän kauden aikana kansainvälinen Olympiakomitea tekee päätöksen, onko muodostelmaluistelu Olympialaji vuoden 2018 Talvikisoissa Etelä-Koreassa. Mikäli tämä päätös on myönteinen, se tulee nostamaan lajin aivan uudelle tasolle sekä kilpailullisesti,

arvostuksellisesti että tunnettuuden kannalta koko maailmassa. Tätä päätöstä me kaikki lajin ystävät odotamme jännityksellä.

Myös seuramme yksinluistelussa on jälleen päästy eteenpäin ja kehitytty huimasti. Meillä on omissa sarjoissaan



hienoa menestystä saavuttaneita nuoria, upeita luistelijaita, motivoituneita ja ammattitaitoisia valmentajia sekä aktiiviset vanhemmat. Erityistä kiitosta olemme saaneet myös aktiivisuudesta kilpailujen järjestämisessä.

Erinomaisen valmennuksen ja järjestelmällisen toiminnan ansiosta Helsingin Taitoluisteluklubi ry on ns. «muuttovoitoseura» myös yksinluistelun osalta. Meille tulee enemmän luistelijaita kuin meiltä lähtee ja tästä olen erityisen iloinen. Sekä luistelijoiden että valmentajien pysyvyys on tärkeä menestystekijä – pitkäjänteistä otetta ja kunkin luistelijan yksilöllisistä tarpeista lähtevää valmennusta tukee vahvasti se, että päävalmentaja ja muu tiimi on tehnyt työtä yhdessä jo useamman vuoden ajan. Pyrimme pitämään ryhmät kohtuullisen kokoisina, jotta kaikki mukana olevat luistelijat saavat laadukasta valmennusta eivätkä haudu suureen luistelijamassaan, meille valmennuksen laatu on tärkein kriteeri jo heti luistelukoulusta alkaen.

Toivotan kaikille luistelijaille, taitoluistelun piirissä työskenteleville sekä taitoluistelufileille menestyksekkästä ja antoisaa taitoluistelukautta 2014 – 2015.

JUHA TIMONEN
Puheenjohtaja

informa

PARTNERISI MERKINNÄSSÄ
www.informa.fi



DataCenter

Varmistaa tulevaisuuden

Pilvipalvelut yrityksellesi | www.datacenter.fi



VEROPAJA



Konsultit
Frantsi

Taksipalvelu Juha Maaranen Oy

Väinö Vuorinen & Co Oy

ASIANAJOTOIMISTO OBSTBAUM LEGAL OY

ASIANAJOTOIMISTO • ADVOKATBYRÅ • ATTORNEYS AT LAW

UUDENMAANKATU 25 A 5, 00120 HELSINKI • PUH 09-565 7955, FAX 09-5657 9560 • E-MAIL: ETUNIMI.SUKUNIMI@OBL.FI
WWW.OBL.FI

 **Hengitysliitto**



SMOKING SUCKS!!

www.hengitysliitto.fi

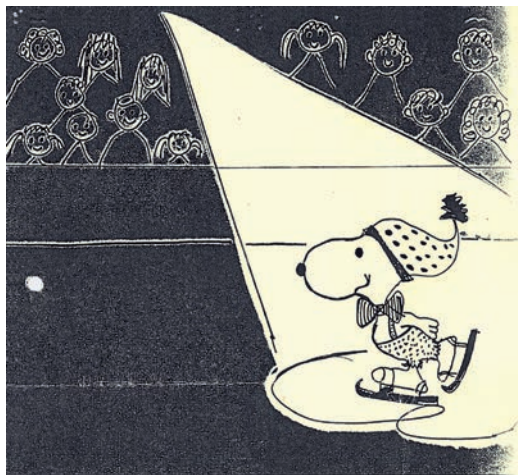
 **Paslode®**
LITHIUM
IMPULSE TECHNOLOGY



*Myös Paslode-naulaimet
kestävät hienosti kylmässä!*

www.paslode.fi

Terveiset Olympiastadionilta



HTK tiedote/marras -84

Harrastelijaryhmän luistelijat:

Ryhmäkuviointi (precision skating) on uusi taitoluistelun kilpailumuoto. HTK:n ensimmäinen ryhmä koostuu seuran harrasteluista. Harjoitustunnit ajoittuvat lauantai klo 10.30 - 11.30 tunnille. Pyrimme myös järjestämään toisen tunnin/viikko, josta ilmoitetaan viikko-aikataulussa. SEURAA ORANSSILLA VÄRIÄYTETTYJÄ AIKOJA.

Ryhmän vetäjät: Pirjo Uimonen, Anu Jääskeläinen, Virve Noiva sekä seuran ohjaajat.

Mikäli sinulla on kysyttävää vastaamme mielellämme. Muistathan HTK:n puhelinnumeron 419 587.

TULE HUKAAN !

PS: Ensiesiintyminen HTK:n joulujuhlissa 16.12.-84

Syksyllä 1984 tehtiin kauaskantoinen päätös, kun HTK:n ja samalla koko Suomen ensimmäinen muodostelmaluistelujoukkue perustettiin. Tänä syksynä olemme rakentaneet muodostelmaluistelun 30-vuotisnäyttelyä yhdessä muiden seurojen ja liiton kanssa. Näyttelyn ensimmäinen osa nähtiin Rockettes -painotteisena Muodostelmaluistelun 1. SM-valintakilpailuissa ja jatkoa seuraa kauden muissa kisoissa. Seurojen yhteistyö on muutenkin ollut antoisaa – mainittakoon helsinkiläisseurojen jäänjaon clearing-sopimus sekä seurojen toimistojen väliset mutkatomat suhteet.



HTK on hyvä ja elinvoimainen seura. 30 valmentajaamme ja ohjaajaamme työskentelevät moninaisten ryhmien kanssa. Valmennettavana on lähes 1000 luistelijaa: vasta jäähän tutustuvia tenavia, harrastajia koululaisista aikuisiin ja kilpauralle tähtääviä luistelijoita sekä eri sarjoissa kilpailevia yksinluistelijoita ja muodostelmajoukkueita kansalliselta tasolta aina maailman kärkeen ja MM-mitalisteihin. Hallinnon tehtävä tässä kokonaisuudessa on mielenkiintoinen, joskus haastavakin mutta aina työntäyteinen. Seuran toimistolla Olympiastadionilla tehdään sitä arkista ja välttämätöntä työtä, jota ilman seuran arki ei pyörisi. Meitä kaikkia yhdistää luistelun ilo!

Kenties ensi keväänä saamme juhlistaa myös muodostelmaluistelun pääsyä Olympiaperheeseen?

KIRSI NURMI-HAIKONEN
Toiminnanjohtaja



MAGNUSSON

MAHARAJA



INDIAN CUISINE

Ravintola Maharaja, Mannerheimintie 21-23,
00250 Helsinki, puh: 09444436, www.maharaja.fi

Talviurheilijat tehdään muka kesällä

Ilmaveivaamista siitä, miten asiat samaan aikaan ovat tosia ja epätosia näkökulmasta riippuen.

Talvilajien edustajat julistavat yksimielisinä juhannusevanke-liumiaan, jonka mukaan hiihtäjät, mäkimiehet, alppihiihtäjät, taitoluis-telijat, muodostelmaluistelijat, pika-luistelijat, jääkiekkoilijat ja kaikki muut talviurheilijat tehdään kesällä. Luettuaan liturgiansa sanoja tuijot-taa hetken merkittävästi kuulijaa silmiin ja jää odottelemaan kuulijan myöntelevän kuulemaansa nokke-luutta nyökyttelemällä. Väitettä alle-viivataan vielä laittamalla se jonkun menestyneen urheilijan suuhun.

Urheilijan tekemisen näkökul-masta lause on kuitenkin kyseen-alainen. Urheilijoita ei tehdä. Ei kesällä eikä talvella. Valmentajat eivät tee urheilijoita, eivätkä van-hemmat tee urheilijoita. Urheilija tekee itse itsestään urheilijan, jos on tehdäkseen. Siihen urheilijan taimi tarvitsee puitteet, jotka mahdollis-tavat urheilemisen. Jokainen maa-ilmanmestari ja olympiavoittaja saa uransa alkuvaiheessa ruokahuoltoa, majoitusta, lohdutusta ja läsnäoloa maailman pienimmässä urhei-luopistossa, kodissa. Logistiikka, hygienia, kalustohuolto, kuljetukset, matkustaminen ja perusterveyden-huolto kuuluvat pakettiin. Useim-itten opistoa pyörittävät amatöö-rivanhemmat kolmessa vuorossa oman työnsä ohessa.

Vaikka vanhempien panos on korvaamaton, ei nuori urheilija ole perheen investointi. Onnistumi-set ja voitot ovat bonuksia, mutta urheilijan ei kuulu lunastaa olemas-saolonsa oikeutusta menestyksellä. Vanhempien ei kannata joka päivä kysellä, miten treenit menivät, vaan ennemminkin odottaa, mitä urhei-lija itse haluaa omasta aloitteestaan kertoa. Urheilijaksi kasvamiseen ei kuulu panos-tuotos-ajattelu. Voit-taminen on oikeasti harvinaista. Jatkuva puhe urheilusta ja ver-tailu muihin on ajattelematonta. Jos vanhempi sortuu seuraamaan lapsensa urheiluharrastusta kuin pörssikurssin ylös-alas sahaamista iloiten jokaisesta noususta ja huo-

lestuen jokaisesta laskusta, niin aika pian lapsi tai nuori huomaa tule-vansa näkyväksi vain saavutustensa kautta.

Valmentajan on ennen muuta nähtävä, mitä kaikkea hänen val-mennettavistaan voi kasvaa ja kehity-tä. Sen kehityksen voi mahdollistaa monipuolinen, mielenkiintoinen ja vaativa harjoittelu. Jotta urheilija voisi tehdä itsestään urheilijan, on valmentajan hankittava viimeisin tieto ja osaaminen valmennuksesta ja valmennuksen pedagogiikasta ja osattava käyttää luovuuttaan ja mielikuvitustaan harjoittelun suun-nittelussa ja ohjaamisessa. Lisäksi valmentaja antaa urheilijan käyt-töön ulkopuoliset silmät, jotka voi-vat huomata asioita, joita urheilija ei välttämättä itse havaitse.

Havaintojensa kommunikoimi-seksi valmentajan kannattaa opis-kella tunne- ja vuorovaikutustaitoja loputtomasti, sillä nuorilla urheili-joilla yleisin syy lopettamiseen on huono suhde valmentajaan. Kaiken tarvittavan tiedon välittä-jänä valmentajan on oltava vielä niin taitava ja innostunut johtaja, että hän saa valmennettavansakin tekemään itsestään hyvän ja innos-tuneen johtajan.

Miksi innostuneen? No, koska oman innostuksen ja urheilijan innostamisen merkitystä ei ohita mikään muu. Innostusta tarkoittava sana entusiasmia tulee alkuaan latinan ja kreikan sanoista «en»; jonkin sisällä ja «theos»; jumala. Sillä kuva-taan siis ihmistä, jonka sisällä jyllää jumaluus. Ainakin minusta se näin äkistään kuulostaa pari piirua päte-vämmältä ominaisuudelta, kuin minkäänasteinen sisäinen sanku-ruus.

MATTI HENTTINEN
Henkinen ja fyysinen valmennus

Miksi valmennan?



Kuka on ketäkin varten? Onko poti-las lääkäriä varten, ovatko oppilaat opettajaa varten, ovatko urheilijat valmentajiaan varten, ovatko valmentajat lajiliittojaan var-ten? Moni käyttäytyy kuin näin olisi.

Nuorimman poikani ristiäisissä 18 vuotta sitten, vaimoni pyysi pappia aloittamaan kahvipöydästä, jotta muutkin vieraat pääsevät nauttimaan antimista. Itävaltalaisyntyinen pappi vastasi kuitenkin, että pappi on seura-kunnan palvelija ja palvelijat ottavat aina viimeisinä. Ajatus oli kiehtova, vaikka en heti ymmärtänyt, kuinka paljon se tulisi vaikuttamaan urheilu-valmennukseeni.

Me ihmiset toimimme pääsään-töisesti vältellen epämiellyttävää ja pyrkien saavuttamaan mielihyvää. Valmentajana saan palvella urheilijaa tämän kehittyessä siinä, että kyke-nee liikkumaan epämiellyttävyyden, epävarmuuden, keskenäreisyyden ja epämukavuusalueiden välttämisestä, niiden sietämisestä, siitä niiden hyväk-symiseen ja vähitellen niistä nauttimi-seen ja lopulta niiden haluamiseen. Minusta urheilijoiden kehittämisessä tärkeintä on valmentajan pään sisällä koko valmennusprosessin ajan rul-laava valomainos, jossa lukee: «Miten sanomani auttaa valmennettavaani?», «Mitä hyötyä tästä on valmennetta-valleni?», «Miten tämä harjoituskerta palvelee valmennettavaani?», «Kuinka parhaiten autan valmennettavaani oppimaan?», «Miten tapani puhua vah-vistaa urheilijani autonomiaa?», «Miten vielä voin parantaa hänen pystyvyyden kokemustaan?», «Miten kohtaan val-mennettäväni niin, että jokainen kokee tullessa kuulluksi ja ymmärretyksi ja toivo lisääntyä?», «Kuinka vahvistan tunnetta ja halua kuulua tähän jouk-kueeseen?»

Kun valmentaa lajia ja suodattaa omaa toimintansa edellisten kysymys-ten kautta, voi perustellusti ajatella tekevänsä merkityksellistä työtä.

MATTI HENTTINEN

Voimaa ja kestävyyttä



Kuvat ylhäältä: Niko Helle

Helsingin Taitoluisteluklubissa harjoittelee ja kilpailee kahden erilaisen taitoluistelu muodon edustajia, yksinluistelijoita ja muodostelmaluistelijoita. Molemmat taitoluistelun lajit perustuvat sekä teknisesti vaativaan että musiikin luonnetta ilmentävään taiteelliseen suoritukseen jäällä. Tämä edellyttää luistelijoilta huippuluokan kehonhallintaa ja fyysistä kuntoa, joita tuetaan oheisharjoituksissa jään ulkopuolella.

– Taitoluistelijan tulee olla fyysisesti tarpeeksi vahva ja sitä kautta pystyä tehokkaisiin ja hallittuihin suorituksiin. Myös kestävyysominaisuuksia tarvitaan, jotta jaksaa treenata 6 päivää viikossa, 2–3 harjoitusta päivässä, summaa HTK:n muodostelmaluistelun päävalmentaja **Kaisa Arrateig**.

HTK:n yksinluistelijoiden oheisvalmennuksesta vastaava **Sanna**

Eräpohja painottaa samoja asioita. Listalle hän lisää vielä liikkuvuuden, joka antaa perustan muulle fyysiselle toimintakyvylle.

Vaikutelma keveydestä

– Yksinluistelussa haastavaa on paljon voimaa ja vartalon hallintaa vaativien hyppyjen sekä piruettien yhdistäminen kauniiseen ja kevyeen kokonaisuuteen, kuvailee **Sanna**. – Näyttävyyttä tuovat jalannostot ja taivutukset edellyttävät luistelijalta todella hyviä liikkuvuusominaisuuksia.

– Yksinluistelijoiden oheisharjoituksiin kuuluu lihaskuntoharjoitteita, lajiharjoittelua (eli hyppyjä, piruetteja, tasapainoa), tanssia, ketteryyden- ja nopeusharjoituksia kuten intervallijuoksua. Luistelijat harjoittelevat myös liikkuvuutta sekä treeneissä että kotona.

Helpouden illuusio

– Helpolta näyttävä muodostelmaluistelun ohjelma on haastava kokonaisuus, jonka suorittaminen puhtaasti, vieläpä hymy huulilla, vaatii hyvät fyysiset ominaisuudet, vastaa **Kaisa**.

– Taito-osioiden oppiminen ja hallinta eivät onnistu ilman riittäviä voimaominaisuuksia. Taituruus ja upeat liikkeet edellyttävät monipuolisuutta, jonka luomisessa fysiikkaharjoittelu jään ulkopuolella korostuu, hän lisää. – Monimuotoinen fyysinen harjoittelu, jossa toteutamme **Matti Henttisen** asian tuntijaoppeja, on a ja o urheilijan kehitykselle maailman huippumuodostelmaluistelijaksi.

VP

Valmentajat kaudella 2014–2015

PÄÄVALMENTAJAT



Kaisa Arrateig

Päävalmentaja muodostelmaluistelu

Jo 6-vuotiaana kirjoitin, että minusta tulee isona opettaja. Valkku tuli :-)
On hienoa saada työskennellä motivoituneiden, fiksuja nuorten urheilijoiden

kanssa. Haluan auttaa heitä yhdessä valmentajatiimimme kanssa tulemaan yhä paremmiksi urheilijoiksi ja toteuttamaan tavoitteitaan ja unelmiaan. Rockettes Akatemian ja mental-valmennuksen myötä kasvanut kyky ja kapasiteetti tehdä valmentajan työtä tällaisessa toimintakulttuurissa antaa minulle paljon. Hyvä fiilis on tärkeä haastavassakin tekemisessä. Valmennus tapahtuu hetkessä läsnä olemalla; se on hieno tapa työskennellä ihmisten kanssa. Pyrin kehittymään ja ylläpitämään osaamistani ja lupaan pitää itsestäni huolta, jottei palo valmennukseen pääse hiipumaan.



Tiia-Riikka Pietikäinen

Päävalmentaja yksinluistelu

Rakkaus lajiin johdatti minut valmentajaksi. Parhaita asioita valmentamisessa on nähdä luistelijoiden ilo, ahkeruus ja kehittyminen, mutkaton yhteistyö

valmentajien kanssa sekä onnistuminen harjoituksissa ja kilpailuissa.

Haluan aina ottaa luistelijan huomioon yksilöllisesti, koskien niin kasvua ihmisenä kuin kehittymistä luistelijanakin. Aito kasvatuskumppanuus vanhempien kanssa on oleellisen tärkeää. Hyvä perusta luodaan vuorovaikutuksella, luottamuksella ja kannustamisella, koskien seuraa, valmentajia ja kaikkia seuran luistelijoja.

VALMENTAJAT



Sanna Eräpohja

Valmentaja:
Yksinluistelu

Luistelijan onnistumisten ja kehityksen näkeminen on parasta tässä työssä. Tärkeintä valmentamisessa on huolehtia urheilijan terveestä oppimisesta.



Matti Henttinen

Fyysinen ja psyykinen valmennus: Rockettes, Team Fintastic, Finettes, Rockettes Akademia

Valmentajana saan palvella urheilijaa hänen kehityksensä siinä, että kykenee liikumaan epämiellyttävyyden, epävarmuuden, keskeneräisyyden ja epämukavuusalueiden välttämiseksi, niiden hyväksymiseen ja vähitellen niistä nauttimiseen ja lopulta niiden haluamiseen.

oppivat jäällä taitoluistelun elementtejä, on tärkeää antaa heille myös eväitä elämää varten. Luottamus valmentajan ja oppilaan välillä on hyvän hengen perusta.



Marika Kettunen

Valmentaja: Yksinluistelu

Oma luistelutausta ja palo lajiin saivat minut ryhtymään valmentajaksi. Parasta työväni on nähdä oppilaiden kehitys ja onnistumisen ilo. Haluan olla positiivinen ja kannustaa oppilaitani.

lani painotan tanssillisuutta, rytmiharjoitteita, mimiikkaa sekä yhteen hiileen puhaltamista.



Hanna Lindblom

Avustava valmentaja: Tintit, Timantit, Luistelukoulu

Tärkeintä on hyvän ilmapiirin luominen – välillä pieni hassuttelukin on paikallaan. Haluan huomioida jokaisen luistelijan, tuntea kunkin heikoudet ja vahvuudet, jotta jokainen saa oikeanlaista opetusta.



Heta Haikonen-Susi

Vastuuvallmentaja:
MiniSparkles, JääLeidit
Avustava valmentaja:
Finettes

Parasta valmentajan työssä on nähdä luistelijoiden into, ahaa-elämykset ja kehittyminen. Hyvistä treeneistä lähtee hymyillen pois ja seuraavalla kerralla yllättyä taas, kuinka paljon luistelijat ovat oppineet ja kehittyneet.



Heidi Jokinen

Valmentaja:
Tintit, Timantit
Avustava valmentaja:
Yksinluistelu

On ihanaa nähdä lasten ilo jäällä. Sen lisäksi, että lapset



Anandah Kononen

Baletti: Rockettes, Team Fintastic, Finettes

On innostavaa huomata, että edistyminen balettitunnilla näkyy jäällä niin teknisesti kuin taiteellisesti. Tunneil-



Mia Manninen

Valmentaja: Rockettes, Team Fintastic, Finettes, MiniMints, Rockettes Akademia
Avustava valmentaja:
MiniSparkles

Haluan valmentaa jokaista omalla tasollaan kuin tulevaan

maailmanmestaria – opettaa oppimaan ja ruokkia sisäistä paloa. Tärkeää on kertoa luistelijalle, että hän on jo hyvä ja että hänellä on potentiaalia tulla paremmaksi. Tavoitteena on kasvattaa terveitä ja onnellisia ihmisiä ja urheilijoita. Elämä ei ole luistelua varten - Luistelu on elämää varten.



Reetta Nikulainen
Avustava valmentaja: Tintit, Timantit, Luistelukoulut
Parasta valmentamisessa on nähdä lasten oppivan ja nauttivan; tekevän sitä mikä on itselleni myös valmentajana tärkeää!



Ari-Pekka Nurmenkari
Valmentaja: Yksinluistelu
Yksilötaitovalmennus: Rockettes, Team Fantastic, Finettes, MiniMints, MiniSparkles
Saan kikskejä siitä, että luistelijat oppivat ja voin auttaa heitä siinä. On hienoa päästä valmentamaan eri-ikäisiä ja nähdä eri kehitysvaiheita – luistelijan kasvaminen urheilijana on pitkäjänteistä hommaa.



Pia-Sofia Pokkinen
Vastuuvallmentaja: MiniSparkles
Valmentaja: Rockettes Akatemia
Avustava valmentaja: Finettes, MiniMints
On innostavaa tutkia, millä eri tavoin urheilijoita voidaan viedä mahdollisimman pitkälle sekä taidollisesti että henkisesti. Kyky asettua eri

ihmisten asemaan ja tahto yhteistyöhön kaikenlaisissa tilanteissa on tärkeää valmentajan työssä.



Essi Rajaniemi
Valmentaja: Muodostelma-Timantit, Luistelukoulut
Valmentajana kehittyi itsikin koko ajan ja työtä tehdessä kasvattaa jatkuvasti omaa tieto- ja ideapankkia. Tärkeintä on luottamus ja positiivinen yhdessä tekemisen henki. Parhaiten oppimista edistää se, että kaikilla on turvallinen ja mukava olo tunneilla.



Milja Sarkkinen
Vastuuvallmentaja: MiniMints, Finettes
Valmentaja: Rockettes, Team Fantastic, Rockettes Akatemia
On mahtavaa luoda jälle tarina koreografialla, musiikilla ja puvuilla. Elementtien soveltaminen sääntöihin ja ohjelmaan on innostavaa ongelmanratkaisutyötä. Haluan aina nähdä potentiaalini jokaisessa urheilijassa ja luoda häneen yhteyden yksilönä – olla siinä hetkessä paras valmentaja juuri hänelle.



Laura Spiridovitch
Valmentaja: Rockettes Akatemia
Haaveilin valmentamisesta jo Mintuissa luistelllessani. Parasta on innostuminen, tavoitteiden eteen työskentely ja yhteiset onnistumisen kokemukset. Harjoitellaan

hyvällä fiiliksellä, jokaisesta askeleesta oppien ja nauttien!



Kristiina Suurkuukka
Nuorisopäällikkö (äitiyslomalla)
Myönteinen ja kannustava ilmapiiri on tärkeää – kun joku asia on hauskaa, sitä tekee mielellään. Toistoja tarvitaan paljon, mutta mielikuvia ja leikkejä hyödyntäen pienen luistelijan saa yrittämään yhä uudestaan ja näin taidot karttuvat. Kun itse «heittäytyy» ja on innostunut, se tarttuu. Valmentaja on myös kasvattaja. Luistelusta voi saada ison kapsäkin eväitä elämään.



Linnea Tamminen
Nuorisopäällikkö: Luistelukoulut, Tintit, Timantit, MuodostelmaTimantit
Valmentaja: RCKT-Akatemia, Team Fantastic, Finettes, MiniMints, MiniSparkles
On palkitsevaa nähdä, kuinka luistelijat oppivat uutta ja kehittyvät jatkuvasti. Haluan olla innostava ja positiivinen. On tärkeää itse tietää ja kertoa luisteliijoillekin, miksi mitään harjoitusta tehdään. Kaiken voi oppia, joskus vain tarvitsee tehdä töitä hieman enemmän.



Helena Tienhaara
Tanssi: MiniMints, Finettes
Valmentaja: JääPrinsessat
Luistelussa parasta on tunne. Samanlaista fiilistä ei saa mistään muualta. Valmentajana on ihana nähdä, kun valmennettavat saavat ikui-

sen kipinän lajiin. Mahtavaa on myös onnistumisen ilo ja spontaanit aplodit, kun jos-sain onnistuttu yhdessä.



Milla Tissari
Baletti: MiniMints, MiniSparkles
Minua motivoi se, että oppilaat haluavat kehittyä ja heillä on jokin päämäärä. Palkitsevinta on nähdä, miten hyvältä ja kannustavalta onnistuminen tuntuu monen epäonnistumisen jälkeen. Tanssin kuuluu olla hauskaa, mutta on tärkeää oppia nauttimaan siitä silloinkin, kun se vaatii kurinalaisuutta.



Pipsa Tuppela
Tanssi, koreografia
Yksinluistelu K1, K2 ja K3
Tärkeintä työssäni on jokaisen oppilaan liikeilmaisun tukeminen ja edistäminen. Koreografia on aina yksilöllinen ja on mahtavaa päästä tutustumaan erilaisiin luisteliijoihin ja näkemään heidän kasvunsa taiteilijoiksi urheilun kautta. Ilmaisua on iso osa taitoluistelua!



Laura Vahtera
Valmentaja: Luistelukoulut, Tintit
Minua kiehtoo se, että ikinä ei voi olla valmis luistelijai tai valmentaja, aina voi oppia uutta ja kehittyä. Haluan nähdä jokaisen luistelijan taidot sekä mahdollisuudet ja luoda parhaat mahdolliset puitteet luistelijan alkutaipaleelle. Rakkaus lajiin syttää ensimmäisten potkujen myötä.

Muistoja, hetkiä, elämyksiä

30 vuotta muodostelma-
luistelun historiaa.
Rockettes: Yli 200 luistelijaa.
Yli 400 000 tuntia treeniä.
Lähes 200 MM-mitalia.
Tuhansia tarinoita, ikimuis-
toisia hetkiä, eväitä elämään.
Tässä muutama esimerkki
matkan varrelta.

1. Erityinen muisto
2. Mitä luistelu antoi
3. Mitä sinusta tuli isona



#38
Riikka Ristola
luistelua
12 vuotta,
Rockettes
1988–1994

1. Harjoittelimme Jorma Uotisen kanssa 1993 EM-kisojen avajaisia varten usein puoliliitäin. Kokeilimme mitä erikoisimpia liikkeitä ja kuviota, mikään ei ollut Jormalle mahdotonta. Ja neljä yötä ennen avajaisia Jorma vihdoinkin laushti: «Ei huono, tytöt! Tuonhan voi jo esittää!»
2. Vuodet jäähallilla niin luistelijana kuin myöhemmin valmentajanakin antoivat taitoja, joista on ollut paljon iloa myös työelämässä: Tavoitteellinen työskentely yhteisen unelman saavuttamiseksi, ajankäytön suunnittelu ja priorisointi, tiimihengen luominen, esiintymistaito, uskallus kokeilla, epäonnistua ja yrittää uudestaan ja lopulta onnistua yhdessä... Ja ystäviä! Roksu-vuosisen yhteiset kokemukset yhdistävät meitä vahvasti edelleen, vaikka emme aloitakaan viikkoa yhdessä maanantaisin jäällä klo 6:30!
3. Olen osaamisen ja johtamisen kehittämisen ammattilainen, koulu-

tukseltani Kasvatustieteen maisteri. Koen olevani edelleen valmentajan roolissa nykyisessä organisaatiossani, tosin joukkue on hieman suurempi :-)

#75 **Varpu Lappalainen**
luistelua 19 vuotta,
Rockettes 1993–2002

1. Turun 1999 SM-kilpailujen koppi-aikataulussa oli sekaannus. Kaisa keskeytti mielikuvaharjoituksen tokaisemalla, että loppu ohjelmasta tehdäänkin sitten jäällä. Kaikilla ei ollut vielä luistimet kiinni, kun puolet säntäsi laidalle. Meidät oli kuulutettu ja osa seisoi jo alkuverkkablokissa, kun viimeiset juoksivat kopista jälle.
2. Opin työskentelemään erilaisten ihmisten kanssa tiiminä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi sekä ottamaan vastuuta omista tekemisistä. Ja tärkeimpänä, sain erittäin läheisiä ja rakkaita ystäviä.
3. Lähdin tuomarikurssille ja sillä tiellä olen edelleen. Pääsen seuraamaan lajia ja sen kehittymistä paraatipaikalta. Suomalaisena tuomarina on etuoikeus päästä arvioimaan joukkueiden koko kirjoa pienistä aloittelijoista aina maailmanmestareihin saakka.

Opiskelin elintarviketieteiden maisteriksi Helsingin yliopistossa ja toimin nyt tuotekehittäjänä Valiolla.

#77 **Elina Paasonen**
luistelua 18 vuotta,
ensimmäisiä MiniMintsejä 1988,
Rockettes 1993–2002

1. Kasvoin kirjaimellisesti joukkueen mukana. Venyin yhdeksässä vuodessa kahdeksan senttiä. Onneksi myös hameen helmat pitivät vuosien varrella.
2. Sain joukon ystäviä, joilla on ikuisesti paikka elämässäni. Opin, että matkalla maineeseen pienet askeleet vievät pitkälle. Yliopisto tarjosi paljon ajateltavaa, mutta miltei kaiken työelämässä todella olennaisen opin ja omaksuin jäähallilla.
3. Minusta tuli journalisti. Johdan Aamulehden urheilutoimitusta.

#115 **Saga Krantz**
luistimet edelleen jalassa,
Rockettes 1999–2001

1. Elämäni ensimmäinen ja ainoa kansainvälisen kisan voitto: Voitimme kanadalaisen black icen Orlandossa. Tuo kisamatka oli muu-

tenkin palmuineen kaikkineen erityinen.

2. Ystäviä ei voi olla mainitsematta ja sitä, että opin työskentelemään paineen alla. Arvokkain asia, jonka voi muita kohtaan tehdä, on hoitaa oma työ aina mahdollisimman hyvin. Se on myös paras tapa kunnioittaa niitä ihmisiä, joiden kanssa työskentelee ja joiden kanssa jakaa saman tavoitteen. Siinä eivät omat pikkumurheet saa pilata suurempaa, yhteistä kokonaisuutta.

3. Minut löytää yhä lajin parista. Lähdin maailmalle. Olen valmentanut vuodesta 2005 asti Yhdysvaltojen ykkösjoukkuetta Haydenettesia ja seuramme muita joukkueita.



#139
Paula Valtimo
(nyk. Westerlund)
luistelua
22 vuotta,
Rockettes
2002–2006

1. Luistelu-uran jälkeen olin hake-massa uutta työpaikkaa. CV:ssäni oli maininta maajoukkueurasta Rockettesissa. Pääsin työpaikka-haastatteluun osaksi sen takia, että kilpaurheilijan ominaisuudet ovat arvostettuja myös työelämässä. Viikkoa myöhemmin allekirjoitin työsopimuksen.

2. Muodostelmaluistelu kehitti paineensietokykyä, periksiantamatonta työskentelyä tavoittei-

den eteen, kunnianhimoa – mutta ennen kaikkea pelisilmää yhteistyöhön muiden ihmisten kanssa. Tietysti myös rakkaat ystävät ovat tärkeitä, mitä olen luistelun kautta saanut – asia, joka lopulta merkitsee elämässä eniten.

3. Asiakkuusjohtaja, mainostoimisto.



#152
Minna Peiponen
luistelua
18 vuotta.
Rockettes
2005–2011

1. ... ensimmäinen MM-kulta Budapestissä 2008; shopping mallissa juostut spurtit Coloradossa; hysteerinen yhteisnaurukohtaus kopissa ennen Kisakallion vikaa jäätä, jota seurasi leirin parhaiten mennyt trenni; ihana kisamatka USA:han, joka kruunattiin MM-kullalla; kisojen jälkeen hotellin käytävällä käsin syöty pizza, «pieni kulttuurishokki» Harbinissa; kauden aikana tehtyjen fysiikkatreenien katsominen videolta ja tunne, että me ollaan täysin valmiita kisoihin; joukkuekavereiden jokaiselle kirjoittamat tsemppikirjeet; loppuunmyyty Hesahalli 2011 huutaa «Rockettes, Rockettes» ...

2. Valtavasti! Olen oppinut tekemään töitä unelmien eteen ja ylit-

tämään itseni, voittamaan ja myös häviämään, toimimaan joukkueen jäsenenä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Olen saanut ihania ystäviä ja muistoja sekä ikuisen rakkauden lajiin.

3. Luistelun ohella olen opiskellut lääkiksessä ja nyt muutaman kuu-kauden kuluttua valmistun lääkäriksi.

Ari ja Heljä Aalto

HTK:n toiminnassa aktiivisesti 1990–2009, nykyisin hengessä mukana

Ari: HTK:n hallituksen jäsen ja puheenjohtaja, näytösten valomies, talkoolainen

Heljä: huoltaja, junnujen joukkueen johtaja, paljetinompelija jne. jne.

Tytötret Elina ja Tiina luistelivat Rockettesissa.

Muodostelmaluistelu on ollut koko perheen harrastus. Kilpailumatkat, talkoot ja muut kokoontumiset ovat luoneet perheiden kesken pysyviä ystävyys-suhteita sekä tutustuttaneet meidät mukaviin luistelijoihin. Yhdessä on eletty niin menestyksen kuin tappioidenkin hetket, koettu riemua ja vuodatettu kyynelitä. Paljon on käytetty aikaa ja rahaa, mutta yhtään ei kaduta – päinvastoin. Eikä Heljästä sittenkään tullut ompelijaa, vuosien rankasta paljetti-harjoittelusta huolimatta. Kilpailullisia huipentumia ovat MM-muistot Helsingistä 2001, Zagrebista 2004 ja Budapestistä 2008. Yksi kohokohta seuran kannalta oli valmentajaongelmasta selviäminen, kun saatiin Kaisa remmiin!

Rockettes-gaala
kokosi upean
joukon entisiä ja
nykyisiä luisteli-
joita juhlimaan
joukkueen
30-vuotista
matkaa ja lajin
kehitystä.
Lue lisää
Rockettesin
historiasta
www.rockettes.fi



Once, always #RCKT



#1 Carita Halminen #2 Maaret Helintö #3 Inka Helle #4 Minna Inkinen #5 Maria Koponen #6 Jonna Kytöniemi
#7 Kirsikka Lehtinen (C) #8 Anu Lensu #9 Sanna Malin #10 Taru Niiranen #11 Sabina Nyström #12 Kati Partanen #13 Virve
Partanen #14 Tuija Parviainen #15 Sinamari Pietikäinen #16 Inga-Maria Ramstedt #17 Jan Recorbet #18 Ann-Marie Savander
#19 Anu Sorvari #20 Maria Teppola #21 Terhi Vartiainen #22 Maiju Viherluoto #23 Toni Virhiä #24 Kirsi Vänttinen #25 Kirsi
Koivunen #26 Larissa Hramov #27 Elina Kankkunen #28 Tiina Nieminen #29 Sirpa Haataja #30 Merja Harras #31 Mervi



Gambling
at the Casino, 2008 MM-kulta Budapest

Höykinpuro #32 Anne Kankaanpää #33 Virpi Lindeberg #34 Taru Niskanen #35 Carita Riipinen #36 Heli Äystö (C) #37 Nina Nieminen
#38 Riikka Ristola #39 Nina Touré #40 Päivi Herranen #41 Anne Kesänen
#42 Annukka Leutonen #43 Ritva Mauriala #44 Hanna Miettinen
#45 Mirjami Paakkanen (C) #46 Suvi Pasanen #47 Meri Pirhonen (A)
#48 Heather Ranta #49 Jennifer Ranta #50 Mereta Saarinen #51 Pia
Silola #52 Anna Vaalasranta (A) #53 Milla Vihavainen #54 Anu Väisälä
#55 Marie Afonso (A) #56 Lotta Hackman #57 Katri Kuusniemi (A)
#58 Mimmi Pakkala #59 Maria Partanen #60 Tiia Harju #61 Mari
Lehtinen #62 Minna-Maarit Lukkari #63 Miia Mustonen #64 Anne
Paakkunainen #65 Inkeri Rajakenttä #66 Mari Törmä #67 Sanna
Vitikka #68 Elina Väänänen #69 Johanna Ihalainen #70 Eeva-Stiina
Kuusniemi (A) #71 Katja Särkkä #72 Mia Dillemoth #73 Pauliina Heikkilä
#74 Hannamari Heinonen #75 Varpu Lappalainen (A) #76 Milla Lehtonen
#77 Elina Paasonen (C) #78 Minna-Liisa Raami #79 Pia Söderblom
#80 Taina Tamminen #81 Janna Erpilä #82 Elina Hiltunen #83 Miia
Koskinen #84 Laura Remes #85 Miia Ristola #86 Jonna Ståhlberg
#87 Katariina Vironmäki #88 Saija Vittaniemi #89 Heidi Johansson

#90 Milla Manninen #91 Henna Pelkola #92 Krista Salama #93 Eeva Kuitunen #94 Anna Kärkkäinen #95 Tytti Mäkelä
#96 Inna Sareneva (C, A) #97 Anna Semerdjiev #98 Jonna Tallila #99 Salla Toivo #100 Laura Tolvi #101 Elina
Aalto #102 Jenni Helenius #103 Anna Himberg #104 Tiina Huotari (A) #105 Hanna Korhonen #106 Sari Laakso
#107 Marina Selenius #108 Kirsi Eskelinen #109 Anna Larmo
#110 Emilia Lindfors #111 Laura Niinikoski #112 Emmi
Pakkala #113 Jenni Carlson #114 Kirsi Koho #115 Saga Krantz
#116 Johanna Rinne #117 Satu Tiittanen #118 Eeva Sunnari
(C, A) #120 Juulia Erämo #121 Karolina Huhtala #122 Pauliina
Jäkälä #123 Essi Kivistö #124 Elina Luotonen #125 Mia Manninen
#126 Riikka Paasonen #127 Milja Sarkkinen #128 Kati Savolainen
#129 Maria Tanskanen #130 Satu Keto-oja #131 Annika
Käär (A) #132 Anja Mahrenholz #133 Katri Mäkelä #134 Noora
Ojala #135 Päivi Pääkkö #136 Taija Romppanen (C, A) #137 Tiia
Sormunen #138 Johanna Teivainen #139 Paula Valtimo #140 Tiina
Aalto #141 Maarit Helander #142 Leena Leiniö #143 Leena Lempinen
#144 Taru Loikas #145 Tiia Tupala (C, A) #146 Laura Lindfors
#147 Nina Muukkonen #148 Saana Uusitalo #149 Heta Haikonen
#150 Emmi Kivistö #151 Linnéa Lindh #152 Minna Peiponen
#153 Maria Värtinen #154 Laura Anttila #155 Kristina Herbert (C) #156 Venla Kuuluvainen #157 Linda-Julia Niemi
#158 Pia-Sofia Pokkinen #159 Ringa Rihtamo #160 Anne Siitonen #161 Lotta Christersson #162 Salla Kanninen
#163 Laura Kiiski #164 Tiina Mäntylä #165 Tuuli Niinivaara #166 Katri Seppänen #167 Linnea Tamminen (C, A)
#168 Jaana Karevuo #169 Henna Penttilä #170 Nadja Semi #171 Sanna-Mari Vaarna #172 Heidi Aahe (C) #173 Emilia
Borgström #174 Minna Eloranta #175 Siiri
Eskelinen #176 Sofia Lemström #177 Nina Soinio
#178 Laura Spiridovitch (A) #179 Vanessa
Karkulahti #180 Anni Kröger (A) #181 Emmi
Lehtinen #182 Melissa Nurmi (A) #183 Tiia Poika-
järvi #184 Anni Sydänmaanlakka #185 Katarina
Tötterman #186 Anna Vuorela (C) #187 Anna-
Sofia Korpjaakko #188 Emma Mäkinen
#189 Josefina Niemi #190 Tiina Niskanen #191 Tilda
Tuominen #192 Nicole Blechingberg #193 Kaisa
Kytölä #194 Iina Laukkanen #195 Jenna Peuralinna
#196 Oona Pulkkinen #198 Oona Vaajoensuu
#199 Sara Hellström #200 Kia Kopra #201 Emilia
Rinne #202 Henriikka Samuelsson #203 Nona Vihma



Harem's Secret, 2010 MM-kulta Colorado Springs



Heaven or Hell?, 2011 MM-kulta Helsinki

Taitoa, Tyyliä ja Tahtoa; vuodesta 1984

Oon kolmekymppinen, oon kolmekymppinen ... Näitä sanoja saa lauleskella Rockettes ja suomalainen muodostelmaluistelu. Nuoren aikuisen ikään päässyt suomalainen muodostelmaluistelu elää hienoa aikaa maailman huipulla ja tavoittelee olympia-arvoa lähempänä kuin koskaan. Rockettes, Suomen vanhin joukkue, on saavuttanut 30 vuodessa mainetta ja menestystä kotimaassa ja maailmalla. Samalla se on saanut monet sydämet sykkimään yhteiseen RCKT-rytmiin. Minunkin.

Rockettes edustaa minulle muodostelmaluistelun korkeakoulua, jota itse en ole käynyt. Vaikka omat kouluni kävin muualla, on Rockettes vaikuttanut koko urani ajan minuun muodostelmaluistelijana, kasvuuni valmentajana ja paljolti myös ihmisenä. Olen kahdessa eri joukkueessa kisanut Rockettesia vastaan. Olen sekä voittanut Rockettesin että hävinnyt katkerasti tiukoissa mittelöissä. Minua on valmentanut Rockettesia valmentanut valmentaja, ja rakkaat valmentajakollegani ovat Rocketteseja. Olen saanut kilpailuttaa joukkueettani Rockettes luistelijoiden valmentamien joukkueiden kanssa, ja pian lienen toisella kierroksella, valmentaan Rockettes luistelijoiden lapsia. On hienoa, kuinka monet upeat ihmiset ystäväpiirissäni kantavat omaa Rockettes numeroaan. Rockettes valmentajaksi päädyin vähän yllättäen, mutta nyt meneillään on kahdeksastoista vuosi, ja voin rehelliisesti todeta, että vuodet Rockettesin kanssa ovat olleet huikean hienoa ja haastavaa aikaa.

Nyt katson muodostelmaluistelua lajin sydäimestä, mutta muistan lajin alkuajat pienen yksinluistelijan näkövinkkelistä. Silloisessa seurassani, Turun Riennossa, kerättiin paljon luistelijointiryhmäkuviointiryhmään, ja heille tehtiin teatralinen koreografia menevään musiikkiin. Muistan elävästi mustapunaiset narripuvut jokerihattuineen ja valkoisen kasvomaalin. Luistelu ei ehkä

noihin aikoihin ollut niin menevää, mutta jotain maagista lajissa oli jo silloin. Minua ainakin mietityttää millaisia asioita muistuu mieleen kolmenkymmenen vuoden takaa.



Vaikuttavia juttuja, ja vaikuttamaan tämä laji pystyi heti ensiaskeleilla.

Historiikki lajin kulusta ja Rockettesin taipaleesta olkoon erillinen kertomus. 30 vuoteen mahtuu monta tarinaa ja valtava muuttumisleikki; vertaa line 1984/line 2014 ... Itse muistan reilu 20-vuotta sitten arvostelleeni muodostelmaluistelua siitä, ettei laji ole urheilullisesti vaativaa ja sitä tehdään vain puolitossissaan sosiaalisena harrasteena. Nykyään tämäkin on onneksi mahdollista, mutta sen rinnalla kulkee seurammeikin priorisoima huippu-urheiluun tähtäävä polku. Jo pienestä pitäen urheilijoille avataan mahdollisimman monia ovia, jotta menestys ja huipulla urheilu mahdollistuvat vanhemmalla iällä.

Kun nyt syksyllä 2014 katson jälillä liitävää Rockettesia, on todettava, että taas on koossa huikea

joukkue. Taitoa, tyyliä ja tahtoa löytyy roppakaupalla. Rockettes Akademian myötä kasvatetut harjoitusmäärät ja toimintakulttuuri tuntuvat palkitsevilta ja tuottavat tulosta. On

myös hienoa, miten Team Fantastic tähtää taas junioreiden terävimpään kärkeen ja säväyttää osaamisellaan. Finettesin ja MiniMintsin valmentaminen on superhienoa; koossa on

”*Nauti, Sinä osaat!*”

aivan mahtavia luistelijointimahtavissa joukkueissa. MiniSparklesissa ja MuodostelmaTimanteissa on ihanaa nähdä tulevaisuuden tähdet jälillä luistelun ilo eväinään.

Peukut pystyyn, että kova ja kiva työ tuottaa tulosta kilpailuissa ja asetettuihin tavoitteisiin päästään. Ainakin valmistautuminen on ollut antoisaa!

KAISA ARRATEIG
muodostelmaluistelun
päävalmentaja

Rockettes Akatemia täydessä vauhdissa

Rockettes Akatemian kausi pyörähti käyntiin hyödyntäen kahden ensimmäisen vuoden kokemuksia ja palautetta. Edustusjoukkue Rockettes mukaan lukien Akatemia-ryhmissä on nyt 48 urheilijaa. Tässä valmentajien ja luistelijoiden ajatuksia toiminnasta.

Kaisa Arrateig: «Akatemia perustettiin, jotta pystymme lisäämään harjoitusmääriä ja valmennusresursseja sekä yksilöllisempää valmennusta luistelijauran jokaisella asteella.

Nyt, kun Akatemia on löytänyt tavan toimia, tuntuu, että tämä on ihan huippujuttu. On ihanaa, kun urheilijoita pystyy kohtaamaan yksilöinä. Taito ja urheilullinen asenne heijastuu kaikista akatemialaisista. Urheilijoiden monipuolinen kehitys vie yksilöitä ja joukkueita eteenpäin. Yhtenä vuonna Akatemia koskettaa enemmän yksiä urheilijoita, toisena toisia, mutta kokonaisuudessaan se vie yksilöiden kautta joukkueita eteenpäin.

Tulevaisuuden suhteen toivon, että hyvin käyntiin lähtenyt hanke jatkuu ja kehittyy. Yhteistyö esimerkiksi Mäkelänrinteen Urheilulukion kanssa on tärkeää. Toivottavasti tällaisia yhteistyöprojekteja syntyy lisää tukemaan urheilijan kokonaisvaltaista kehitystä opiskelijana ja urheilijana.»

Mestarihautomon kuulumisia

Mestarihautomossa syksyn tärkeimpiä teemojamme ovat olleet polven jouston sekä luisteluasennon kehittäminen. Lisäksi olemme päässeet haastamaan itseämme vaikeamman tason askeleissa, erityisesti käänteissä, vastakäänteissä ja vastakolmosissa. Tavoitteena onkin pian siirtyä harjoittelemaan vaikeamman tason askelsarjoja sekä monen kieroksen twisseleitä.

Olemme hyödyntäneet Kasva urheilijaksi -ohjelmaa ja pohtineet omia elämäntapojamme, kuten



levon, harjoittelun ja ravinnon tärkeyttä. Puheenaiheina ovat olleet myös tavoitteiden asettaminen sekä joukkueen jäsenenä toimiminen.

Noora Näätsaari: «Parasta Hautomossa on, että saa tehdä vaikeampia harjoituksia, on enemmän treenejä, saa yksilövalmennusta ja pääsee luistelemaan kovassa vauhdissa. Olen oppinut, mitä urheilijan kuuluu syödä, kuinka kauan pitää nukkua ja mitä tarkoittaa olla hautomolainen. Hain Hautomoon, koska halusin treenata enemmän ja saada lisähaastetta. Haluan myös mennä kohti unelmaani, Rockettesia.»



ja henkilökohtaisempaa palautetta, kun valmentajalla on aikaa katsoa jokaista luistelijaa yksilönä. Tällöin saa ohjausta myös asioissa, joihin ei omalla jäällä ole kiinnitetty huomiota.

PreAkatemiassa myös huomioidaan hyvin se, mitä itse haluaisi kehittää ja miten se toteutuu.»



Elina Salminen: «Olemme perehtyneet huippu-urheilijan elämäntapoihin. Olemme saaneet paljon uutta ajateltavaa jäälle ja hyviä vinkkejä mm. ajankäytön hallintaan. Lisäksi



olemme päässeet luistelemaan sekä Rockettesin että Fintasticin riveissä ja saaneet tuntumaa maailmanmestareiden vauhdista.»

PreAkatemian kokemuksia

Tällä kaudella PreAkatemiassa harjoittelee kymmenen urheilijan loistoporukka! Syksyn aikana olemme tutkineet arkirutiinejamme ja tehneet näkyviksi päivittäisiä valintoja, joilla voi olla suuri vaikutus kehittymiseen. Jäällä fokuksena ovat olleet vauhti, liuku ja erilaiset käännökset. Energinen vuorovaikutus ja rohkea itsensä haastaminen vievät koko porukkaa tehokkaasti eteenpäin.

Aino Sadeniemi: «Yksi syy, miksi hain Akatemiaan oli, että saa enemmän

RCKT-Akatemian syksyn teemat

Olemme panostaneet syksyllä erityisesti kaaripuhtauteen ja askelten vaivattomuuteen. Seuraavaksi keskitymme perusluisteluun ja liukuun. Olemme pyrkineet kehittämään myös omaa ajattelua ja oivallusta, sekä miettimään, miksi asioita tehdään ja miltä ne tuntuvat. Jään ulkopuolella kartoitamme omia henkilö-

kohtaisia tavoitteitamme niin luiste-
lijana kuin urheilijanakin sekä miten
ne saavutettaisiin.

Minna Hooli: «Juuri uuteen seuraan
vaihtaneena en aiemmin oikein
tuntenut Akatemiaa. Nyt, kun olen
itse ollut mukana, idea on auennut
minullekin. RCKT-Akatemiasta on
ollut minulle hyötyä varsinkin perus-
luistelun ja askeltekniikan kannalta,
joissa olin huomattavasti muita jäl-



jessä. Se on autta-
nut hiomaan tyy-
liäni ja antanut
uusia näkökulmia
ihan peruspot-
kuista lähtien.

Akatemiassa pää-
see itsekkin pohtimaan harjoitusten
tarkoitusta. Henkilökohtaista palau-
tetta saa paljon ja valmentaja pystyy
keskittymään yksittäiseen luisteli-
jaan. Hienoa palautteessa on se, että
ei vain kerrota, mitä pitäisi korjata
vaan myös miten. On motivoivaa
huomata oma kehitys!»

Mikä on Rockettes Akatemia?

2012 perustettu Rockettes Akatemia
on ensimmäinen muodostelma-
luisteluakatemia ja tarkoituksena
on tarjota polku seuran motivoitu-
neille luistelijoille 8-vuotiaista aina
Rockettesiin ja maailman huipulle
asti. Toiminnan tavoitteena on var-
mistaa Rockettesin ja suomalaisen
muodostelmaluistelun pysyminen
huipulla ja mahdollistaa lajin kehi-
tys. Yksi tärkeistä tavoitteista on
myös olla valmiina, kun laji eräänä
päivänä liittyy olympiaperheeseen.

Rockettesin toiminnassa Aka-
temia näkyy lisättyjen harjoitusten
muodossa. Muut akatemiaryhmät
ovat junioreiden **RCKT-Akate-
mia**, noviisien **PreAkatemia** sekä
minorien **Mestarihautomo**. Akate-
miatreeniä on 1,5–3 tuntia viikossa
oman joukkueen treenien ohella.
Jokaisessa ryhmässä on kymmen-
kunta luistelijaa ja niihin pyritään
alkukauden aikana.

Akatemiassa luistelijat huomi-
oidaan ennen kaikkea yksilöinä.
Tarkoituksena on kehittää yksilöä
monipuolisesti fyysiset, psyykkiset ja
sosiaaliset ominaisuudet huomioo-
nottaen jää- ja oheisharjoituksissa
sekä yhteisissä keskusteluissa. Pien-
ryhmäopetus mahdollistaa tiiviim-
män vuorovaikutuksen valmentajan
ja urheilijan välillä sekä jokaisen
henkilökohtaisen kehitysvaiheen ja
yksilöllisten oppimistapojen tuke-
misen. Akatemialuistelijoille oman
joukkueen harjoitukset ovat aina
ykkösasia ja akatemiajääät sovi-
taan harjoitusohjelmaa tukevaksi.
Tärkeintä on kokea onnistumisen
riemua ja oppimisen iloa!

Rockettes Akatemian valmentajat:
*Kaisa Arrateig, Matti Henttinen,
Mia Manninen, Pia-Sofia Pokkinen,
Milja Sarkkinen, Laura Spiridovitch,
Linnea Tamminen*

www.jennow.com

ROCKETTES



Rockettes 2014–15 on huikea JOUKKUE, jolla asenne treenata ja kehittyä on kohdallaan. Urheilijoiden yhteiset tavoitteet ja toimintatavat luovat hienon ympäristön kovalle harjoittelulle. Huippu-urheilijamainen treeniohjelma mahdollistaa vaikeat ohjelmat, joissa elementeistä toiseen liidetään vaikeiden siirtymien ja tapahtumarikkaiden askelkombinaatioiden kautta. Haastavien elementtien hiominen helpon näköiseksi mahdollistaa upean esiintymisen näyttäviissä koreografioissa. Rockettes on tuttua Taitoa, Tyyliä ja Tahtoa, taas uusilla mausteilla. Enjoy!

Ilo ja juhlatunnelma ovat korkealla Rockettesin lyhytohjelmassa, *La Fiestassa*. Valloittava señorita antaa musiikin viedä ja villiintyy vauhdikkaaseen tanssiin juhlan hurmoksessa.

Vapaaohjelman teema on *The Story of a Bollywood Star*. Bollywood-tähden tarina on kuvaus nuoren tanssijattaren elämästä. Bollywood-show tarjoilee tähdelle esiripun avautuessa loistoa, ihania hetkiä, viihdettä ja viettelyksiä. Väärät valinnat kuitenkin pudottavat tähden suosion huipulta tyhjyyteen ja yksinäisyyteen. Hän on eksyksissä, mutta muistot ja unelmat palauttavat hänelle uskon itseensä

ja intohimon tanssiin. Hey, Mr DJ, I wanna dance! 1,2,3,4 Get on the dance floor! Bollywoodissa kaikki on mahdollista. Show jatkokoon!

Lyhytohjelma

La Fiesta

Vapaaohjelma

The Story of a Bollywood Star

Päävalmentaja

Kaisa ARRATEIG

Avustavat valmentajat

Mia MANNINEN,

Milja SARKKINEN

Yksilötaitovalmennus

Ari-Pekka NURMENKARI

Fyysinen ja psyykkinen valmennus

Matti HENTTINEN

Baletti

Anandah KONONEN

Tekniikka- ja koreografiavalmennus

Maurizio MARGAGLIO

Joukkueenjohtaja

Kristina HERBERT

Huoltaja

Laura ANTILA





Nicole BLECHINGBERG, Sara HELLSTRÖMM, Kia KOPRA, Anna-Sofia KORPIJAAKKO, Kaisa KYTÖLÄ, Iina LAUKKANEN, Emma MÄKINEN, Josefiina NIEMI, Tiina NISKANEN, Melissa NURMI (A), Jenna PEURALINNA, Tiia POIKAJÄRVI, Oona PULKKINEN, Emilia RINNE, Anni SYDÄNMAANLAKKA, Tilda TUOMINEN, Katarina TÖTTERMAN, Oona VAAJOENSUU, Nona VIHMA, Anna VUORELA (C)

Keski-ikä 19,9 v; Kapteeni (C); Varakapteeni (A)



TEAM FINTASTIC



Team Fintastic on maailman menestynein juniorijoukkue, joka viime kaudella taas kerran voitti junioreiden epäviralliset MM-kisat. Tämä oli joukkueelle jo kahdeksas JWCC-kulta! Fintastic on joukkue, johon vahvat yksilöt tuovat paljon osaamista ja hauskaa henkeä. Jouk-

Nopealla tempolla etenevä **Tonight is the Night** nappaa katsojan mukaan yön seikkailuun. Tänä yönä se tapahtuu! Kaunis joukko rikollisia soluttautuu vauhdikkaaseen karnevaaliin. Arvokas ryöstösaalis salakuljetetaan juhlatunnelman pyörteissä yön pimeyteen.

Vapaaohjelmassa, **Unchained – Kahlimaton**, koemme kahleiden tuskaa, vapauden etsimistä, katkeria muistoja ja suloisia unelmia sekä tietenkin vapauden huumaa ja kunnan asennetta. Morriconen monivivahteinen musiikki kuljettaa katsojaa erilaisissa tunnelmissa. Joukkue luistelee ohjelman voimakkaasti ja väkevästi tarinaa tulkiten. Ohjelman linjakkaat elementit ja nostot tuovat esiin taitavan joukkueen; kahleeton, vauhdikas ja vapaa!

kue treenaa ahkerasti saavuttaakseen jälleen huikeat tavoitteensa ja kehittyäkseen luistelijoina yhä paremmiksi.

Team Fintastic esittää ohjelmisaan kaksi erilaista tarinaa, ja eläytyy teemoihin tunteella.

Lyhytohjelma on sähkökkä ja vauhdikas tarina, jossa korostuu joukkueen taituruus luistimilla.

Lyhytohjelma

Tonight is the Night

Vapaaohjelma

Unchained – Kahlimaton

Päävalmentaja

Kaisa NIEMINEN

Avustavat valmentajat

Mia MANNINEN,
Milja SARKKINEN,
Linnea TAMMINEN

Yksilötaitovalmennus

Ari-Pekka NURMENKARI

Fyysinen ja psykkinen valmennus

Matti HENTTINEN

Baletti

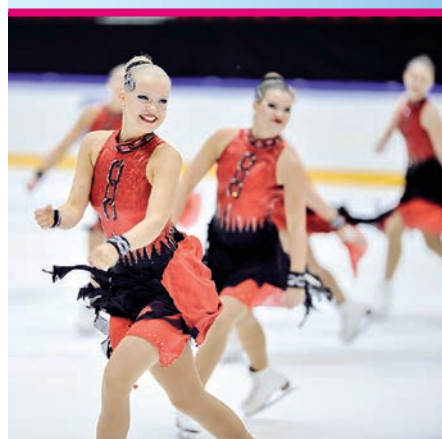
Anandah KONONEN

Joukkueenjohtaja

Ilkka PAKARINEN

Huoltaja

Ria ABRAHAMSSON,
Päivi KNUUTTILA,
Hanna TEIVAINEN





Nathalie ARRAKOSKI, Laura-Maria AURANEN (C), Eva GRÖNBLAD, Tiia HAKULI, Julia HERVA, Nora HOLMBERG, Minna HOOLI, Salla KASKI, Emma KETTUNEN, Sara KNUUTTILA, Henrika KOIVUNIEMI, Jannice-Celine KÄHÄRI, Rebecca LEPPÄLAHTI, Ditte LOUHIKOSKI, Mariia MAARANEN (A), Veera MÄKELÄ, Janina NILSÉN, Inka PAKARINEN, Oona PAKARINEN, Laura RAJALA, Nora TALLQVIST, Jenna TEIVAINEN, Martina TIMONEN, Aurora YLPPÖ

Keski-ikä 16,6 v; Kapteeni (C); Varakapteeni (A)



FINETTES



Noviisijoukkueemme on kuluvalle kaudella osoittautunut todella upeaksi joukoksi nuoria urheilijoita! Valmentajat kautta rantain kiittelevät ja ihastelevat joukkueen työmo-raalia ja iloista ilmapiiriä. Motivaatio on kova, mutta treeneissä ahke-roidaan aina hyvällä fiiliksellä, iloa ja naurua unohtamatta. Joukkue harjoittelee noin kuutena päivänä viikossa, ja harjoitteluohjelmaan kuuluu jääharjoittelun lisäksi oheis-harjoittelu, fysiikkaharjoittelu, tanssi ja baletti. Harjoittelun tähtäimessä on kasvaa urheilijana ja olla aina vaan parempi Finettes!

*Ohjelma kaudella 2014–2015:
Rakkautta (ja pieni flashmob)
juna-asemalla*

Nuori tyttö astuu junaan ja lähtee kotikulmiltaan kohti suurta kau-



Ohjelma kaudella 2014–2015

**Rakkautta (ja pieni flashmob)
juna-asemalla**

Vastuuvallmentaja
Milja SARKKINEN

Avustavat valmentajat
*Kaisa ARRATEIG,
Heta HAIKONEN-SUSI,
Mia MANNINEN,
Pia-Sofia POKKINEN,
Linnea TAMMINEN*

Yksilötaitovalmennus
Ari-Pekka NURMENKARI

Fyysinen valmennus
Matti HENTTINEN

Baletti
Anandah KONONEN

Tanssi
Helena TIENHAARA

Joukkueenjohtaja
Tuija MALINEN

Huoltajat
Arja MONNI, Riikka SEDERHOLM

punkia. Matkaan liittyy paitsi toi-veikkuutta myös hieman haikeutta; taakse jää turvallinen koti, edessä siintävät monet uudet mahdolli-suudet. Perillä kaikki on suurem-paa ja ihmeellistä, vaikka aseman hällinässä tyttö joutuukin vähän hämmennyksen valtaan. Yhtäkkiä keskellä väkijoukon vilinää katseet kohtaavat – sankarittaremmen rakastuu ensisilmäyksellä! Aika pysähtyy, silmissään hän näkee vain ihastuksensa ja kaikkialla on suloista rakkautta! Samassa musiikki pärähtää soimaan ja ase-malla ihmiset liittyvät flashmobin mukana tanssiin. Mikä ihaninta, nyt ihastus kutsuu myös tytön osallis-tumaan! Tyttö menee tanssimaan, mutta pian flashmob on ohi ja väki-joukko hajaantuu. Ihmisvilinässä tyttö kadottaa ihastuksensa, mutta pian ihanat kasvot taas löytyvät joukosta. Enää tyttö ei epäröi, vaan kulkee suoraan ihastuksensa luo; hän on löytänyt rakkauden ja on onnellinen.



Sanni BÄCKSBACKA, Ulrica BLADH, Karoliina HATTAB, Nea HYYPPÄ, Veera IHALAINEN, Emma KASKINEN, Ida KASKINEN, Senni KIVINEN, Inka KORPIO, Vilma KOTOLA, Petra LAHTI, Nea LAHTINEN, Mathilda LEPPÄLAHTI, Helmi MALK, Olivia PELTOLA, Lotta PETTILÄ, Aino SADENIEMI (C), Elina SALMINEN, Charlotta SEDERHOLM (A), Matilda SEDERHOLM, Nea TAKANEVA, Anita TAPIO, Henna UOTINEN, Petra VIITANEN, Rosalie VILEN

Keski-ikä 13,7 v; Kapteeni (C); Varakapteeni (A)



MINIMINTS



Minorijoukkueemme on iloinen ja innostunut joukko nuoria urheilijoita. Treeneissä kuplii hauska tekemisen meininki ja kehittyminen on huimaa niin yksilötasolla kuin joukkueenakin. MiniMints harjoittelee noin kuutena päivänä viikossa ja suhailee ympäri Helsinkiä jääharjoitusten, oheisharjoittelun, tanssin, baletin ja telinevoimistelun merkeissä. Harjoittelun tavoitteena on kehittää yksilöllisiä lajitaitoja sekä taitoa toimia joukkueessa niin jäällä kuin sen ulkopuolellakin.

Ohjelma kaudella 2014–2015:

Taikajuoma

Noidat keittelevät padassaan porisevaa taikajuomaa. Sekaan heitetään sammakonreisiä ja lohikäärmeen kyynleitä, kaikkea maagista, tiedättehän. Noita tarvitsee taikajuomansa, jotta voi suojaautua häntä uhkaavilta vaaroilta; ihmiset eivät aina ymmärrä noitia ja jahtaavat näitä joskus soihtujenkin kanssa. Mutta muutama kulaus taikajuomaa, ja noitamme voi muuttua vaikka näkymättömäksi. Taikajuoman avulla hän välttää vaarat ja pääsee toisten noitien luo ja juhlat voivat alkaa! Noidat lentelevät lintujen lailla, kisailevat ja leikkivät yhdessä, kunnes ihmiset taas löytävät heidät! Noidat yhdistävät voimansa taikojen taistoon ja selviävät lopulta taikajuoman avulla koitoksesta ehjinä ja entistä vahvempina!

Ohjelma kaudella 2014–2015

Taikajuoma

Vastuuvallmentaja
Milja SARKKINEN

Avustavat valmentajat
*Kaisa ARRATEIG,
MIA MANNINEN,
Pia-Sofia POKKINEN,
Linnea TAMMINEN*

Yksilötaitovalmennus
Ari-Pekka NURMENKARI

Baletti
Milla TISSARI

Joukkueenjohtaja
Katriina LINDSTRÖM

Huoltajat
*Marjut ANDTFOLK,
Annukka KOSTIAINEN,
Mervi KUMPULAINEN,
Marianne KYBER,
Katja NÄÄTSAARI*





Laura ANDTFOLK, Gwendolyn BOSSUYT, Mia EKLUND, Viivi EURÉN, Julia GREKELÄ, Romy HAATAJA, Lumi HETTA, Siiri HILSKA, Helmi HÄIKIÖ, Noora JOKINEN, Emmi JOUSA, Katri JÄPPINEN, Metta KOPONEN, Essi KETTUNEN, Sandra KORENEFF, Vera KOSTIAINEN, Sarah KUUSMANEN, Astrid KUMPULAINEN, Joanna KYBER, Wilma LINDSTRÖM, Mette NIKKILÄ, Noora NÄÄTSAARI, Elsa OKSANEN, Sanni ROMANAINEN, Ida RUUSUNOKSA, Milja SUILA, Vega VESA, Sanni VIITA, Netta ÄNKÖ

Keski-ikä 11,4 v; Kapteeni (C); Varakapteeni (A)



MINISPARKLES



MiniSparkles on HTK:n muodostelmajoukkueiden kuopus. Pirsteä tulokasjoukkueemme tutustuu lajin kiehtoviin kuvioihin reippaalla asenteella ja aina valmiina kokeilemaan uutta. Joka harjoituksessa luistelijat oppivat uutta, ja vauhti ja vaikeus kasvavat. MiniSparkles keskittyy perusluistelun ja -kuvioiden opetteluun, mutta pääsee myös viilettämään kisa-areenoille intoa puhkuen. Tärkeintä joukkueessa on luistelunilo ja halu kehittyä sekä oppia uutta kivassa porukassa.

*Ohjelma kaudella 2014–2015:
Seilorit – meren pauhua*

Seilorimiehistön upea purjealus on valmiina ensimmäiselle saaristoseikkailulle. Mahtava merituuli puhalttaa etelästä ja purjeet voidaan nostaa ylös. Aluksen lipuessa pois satamasta rannalla olevat ihmiset vilkuttavat hyvästiksi miehistölle. Matkalle on luvassa upeita maisemia aaltoineen ja aarresaarineen. Kunhan vain raju ukonilma ei yllättäisi miehistöä! Jokaisella seilorilla on omat tehtävänsä, joiden tarkka suorittaminen takaa, että laiva pääsee turvallisesti uuteen satamaan.



Ohjelma kaudella 2014–2015
Seilorit – meren pauhua

Vastuuvallmentajat
*Heta HAIKONEN-SUSI,
Pia-Sofia POKKINEN*

Valmentajat
*Mia MANNINEN,
Linnea TAMMINEN*

Yksilötaitovalmennus
Ari-Pekka NURMENKARI

Joukkueenjohtaja
Johanna KOIVISTO

Huoltajat
*Leena TENGVALL,
Alexey SCHRAMCO,
Jonna LÄTTI*





Aino AHO, Iiris JAATINEN (C), Emma KADAU PEDERSEN, Ida KETTUNEN, Aava KOIVISTO, Iina KOIVISTO, Lumina KOIVISTO, Siiri KUJALA (A), Tyyne KUJALA, Nelli KUMMU, Priya-Sofia KUUSELA, Stella KÄSNÄNEN, Maria MERKOURAKI, Veera MUTANEN, Eevi OKSANEN, Fanni OLKKONEN, Seela PIHLAJA, Hertta PIILOLA, Stella PUSKA, Helvi RAJAMÄKI, Christal RAUTIAINEN, Iina RIIPINEN, Sissi SARJANEN (A), Emilia SCHRAMKO, Lotta TENGVALL, Valma TIRINEN, Minni TURTIAINEN, Kia WEGELIUS

Keski-ikä 8,2 v; Kapteeni (C); Varakapteeni (A)



JÄÄLEIDIT

Aikuismuodostelmaluistelujoukkue JääLeidit harjoittelee yhdessä pilke silmäkulmassa. Tavoitteena on saavuttaa paikka aikuisten sarjan loppukilpailussa ja kehittää muodostelmaluistelutaitoja sekä joukkueena että yksilöinä.

Joukkueen jäsenillä on hyvin erilaisia luistelutaitoja, mutta leidejä yhdistää mahtava huumorintaju ja ennen kaikkea rakkaus lajiin.

Tällä kaudella päästään nauttimaan joukkueen ilonpidosta, kun vapaaohjelmaa luistellaan kantritunnelmissa: Rollin' it country style!

Ohjelma kaudella 2014–2015

Rollin' it country style!



Laura AMPER (A), Pauliina ERÄTUULI, Aino FAVÉN, Heidi HEIKKILÄ, Anne HEIKKINEN, Vilja HELMINEN, Mervi HILSKA, Hanna HOLOPAINEN, Anne KORHONEN, Susanna KORTELAHTI, Sanna LAIHO (C), Tarja LAJUNEN, Sara MIETTUNEN, Katja MÜLLER, Kirsi PAUL, Anu RANTA, Laura RAUTIAINEN, Paula SAINI, Siru SALMI-SIVONEN, Heidi SANTANEN, Anni SULONEN (A), Anni TUOMELA, Kaisa TUOMELA, Anna VIDAL, Lotta VUONTILA

Vastuuvallmentaja, koreografia: Heta HAIKONEN-SUSI; Kapteeni (C); Varakapteeni (A)



Ohjelmakuvat: Markku Sulonen

JÄÄPRINSSSESSAT

JääPrinsessoissa luistelee valiojoukko entisiä Rockettes-luistelijoita ja muita laatuhumorista nauttivia tähtiä. Yleensä joukkue treenaa kerran viikossa omaksi ja yhteiseksi ilokseen, mutta nyt muodostelmaluistelun 30-vuotisjuhlan kunniaksi Prinsessat ovat harjoitelleet upean show'n Rockettesin vanhoista, menestyksekkäimmistä ohjelmista, ja yleisö on ollut haltioissaan.

Pipsa: «Treeneissä puhkuu sama yhdessä tekemisen innostus ja ilo kuin Rockettes-aikojen joukkueissakin. Luistelun lumoa unohtamatta yksi kohokohta on päivittää kuulumiset muiden prinsessojen kanssa.»

Taija: «Jää vetää veteraaniakin puoleensa! Nautin joukkue-elämästä ja prinsessatreeni antaa liikuntaani monipuolisuutta, sosiaalisuutta, tekniikkahaastetta ja ripauksen taiteellisuutta. Rockettes-potpurin luisteleminen on upeaa – on äärimmäisen nostalgista ja tunteikasta herättää henkiin suosikkiohjelmansa lempelementti 11 vuoden takaa.»



Heidi AAHE, Enna AALTO, Lotta CHRISTERSSON, Heta HAIKONEN-SUSI, Kristina HERBERT, Salla KANNINEN, Annika KÄÄR, Emmi LEHTINEN, Sofia LEMSTRÖM, Tiina MALINEN, Mia MANNINEN, Tiina MÄNTYLÄ, Satu NYLUND, Minna PEIPONEN, Pia-Sofia POKKINEN, Päivi PÄÄKKÖ, Ringa RIHTAMO, Taija ROMPPANEN, Nadja SEMI, Nina SOINIO, Linnea TAMMINEN, Maria TANSKANEN, Johanna TEIVAINEN, Sanna-Mari VAARNA

Valmentajat: Helena TIENHAARA, Milja SARKKINEN



Omistautunutta työtä Jane Erkon viitoittamalla tiellä

Maaliskuussa 2014 saimme suruviestin seuramme perustajan Jane Erkon poismenosta. Jane loi vankan pohjan HTK:lle ja johdatti suomalaisen taitoluistelun kansain-



väliseen toimintaan. Hän omistautui työlleen sekä seurassa että Suomen Taitoluisteluiliitossa pitkän ansiokkaan jak-

son. Kokoonnuimme keväällä kunniottamaan Janen muistoa ja muistelemaan hänen aikaansa seuran johdossa. Jane kannusti meitä kurinalaiseen harjoitteluun, korosti seurahenkeä, muistutti hyvistä tavoista ja koulumenestyksen tärkeydestä. Hän vaikutti kehittymiseemme sekä urheilijoina että ihmisinä.

Voin iloisena ja ylpeänä todeta, että seurassa tehdään edelleen töitä Janen viitoittamalla tiellä.

”*Ilon kautta!*”

Tavoitteena on entistä vahvempi ja vaikuttavampi HTK. Myös seuran sisäistä kommunikaatiota ja yhteistyötä tiivistetään entisestään.

Hyvä yhteishenki kannustaa varsinkin ahkeria ja tunnollisia luiste-
lijoitamme ja myös meitä kaikkia seuran parhaaksi työskenteleviä, vanhempia unohtamatta.

Yhteistyötä liiton kanssa

Liiton kilpailujärjestelmän sarjoissa vaadittavat perus- ja elementtitestit ovat tästä kaudesta lähtien voimassa kaikissa sarjoissa Silmuista eteenpäin. HTK on ollut mukana testijärjestelmän pilottiryhmässä. Järjestelmän käyttöönotto on vaatinut luiste-
lijoitamme ja vanhemmilta paljon aikaa, harjoittelua ja järjestelyjä kuljetuksineen. Olemme oppineet paljon ja saaneet positiivista palautetta. Myös luiste-
lijoijoidemme menestyminen testeissä on ollut hyvää tasoa ja tuloksia näkyä. Kiitos kaikille vielä kerran.

Yhteistyötä liiton kanssa edustaa myös Emma Airiston pääsy liiton Talent-ryhmään. Siitä iloitsevat kaikki kilparyhmämme. – Hienoa. Emma!

Vahvistusta valmennustiimiin

Valmennustiimiä vahvistamaan saimme tanssivalmentaja Pipsa

Tuppelan. Pipsa on tehnyt jo useamman vuoden ajan koreografioita luiste-
lijoille, mutta nyt siis tiiviimmin mukana.

Uusi kausi on sekä uusien haasteiden että uusien mahdollisuuksien jakso. Tartumme haasteisiin myönteisinä ja päättäväisinä. Nautimme taitojen kehittymisestä, pidämme yllä hyvää fyysistä ja henkistä kuntoa ja teemme parhaamme.

TIIA-RIIKKA PIETIKÄINEN
Yksinluistelun päävalmentaja

Yksinluistelun valmentajat

Päävalmentaja:
Tiia-Riikka Pietikäinen

Avustavat valmentajat:
*Sanna Eräpohja
Marika Kettunen
Ari-Pekka Nurmenkari
Pipsa Tuppela*





Kilparyhmä K1

Tavoitteellisuutta ja vaativia elementtejä

K1-ryhmässä luistelevat seuramme edistyneimmät yksinluistelijat, joiden harjoittelu on vaativaa ja tavoitteellista. Oman kehon tunteminen,

tulkinta ja hallinta ovat tällä tasolla tärkeitä. Luistelijat harjoittelevat kuutena päivänä viikossa. Harjoittelu sisältää jään lisäksi balettia ja muuta tanssia sekä monipuolisia lajille ominaisia oheisharjoitteita.

Keskeiset tavoitteet: puhtaat ja laadukkaat kaksoishypyt; kahden ja kolmen kaksoishypyn yhdistelmät; kaksoisakselin ja kolmoishypyppien oppiminen/hallinta.

Sarjat: Silmut, Debytantit, Noviisit ja alue-juniorit.

Kilpailut: kotimaiset ja kansainväliset kilpailut.

K1-ryhmässä luistelevat:

Emma Airisto, Jutta Harju, Amanda Hotanen, Emilia Kettunen, Daniela Kumlin, Giitta Lagerbohm, Jenny-Rosa Mattila, Riina Mykkänen, Ellen Nordenswan, Ida Rahkonen, Pinja Tauriainen, Emma Tynjä, Sara Tynjä, Isabella Vilos, Cecilia Vuori



Kilparyhmä K2

Kilpailuvarmuutta ja kaksoishyppyjä



K2-ryhmän luistelijoiilla on jo kokemusta kilpailemisesta ja tavoitteellisesta harjoittelusta. He harjoittelevat kuutena päivänä viikossa. Viikko-ohjelmaan kuuluu jääharjoituksia, oheisharjoituksia, balettia ja muuta tanssia.

Keskeiset tavoitteet: kaikkien kaksoishyppyjen oppiminen/hallinta.

Sarjat: Minit, Silmut, alue-debytantit.

Kilpailut: kotimaiset ja kansainväliset kilpailut.

K2-ryhmässä luistelevat:

Anna Bergström, Erika Envalds, Matilda Hyytinen, Nella Jokinen, Ada Kekkonen, Ira Laine, Nella Lehto, Maria Moilanen, Penni Passi, Nea Poikkeus, Unna Putaala, Kamilah Qureshi, Stella Sainio, Isabella Shirazi

Kilparyhmä K3

Onnistumisen riemua ja yksöishyppyjä



K3-ryhmässä luistelevat kilpailu-uraansa aloittelevat Minit. He harjoittelevat viisi kertaa viikossa. Harjoituksiin kuuluu jääharjoitusten lisäksi balettia ja muuta tanssia sekä oheisharjoituksia. Ryhmän luistelijat saavat ensimmäiset kilpaohjelmansa.

Keskeiset tavoitteet: säännöllisen harjoittelurytmin oppiminen ja kaikkien yksöishyppyjen hallinta.

Sarjat: Minit.

Kilpailut: kutsu- ja alueelliset kilpailut.

K3-ryhmässä luistelevat:

Amanda Eskelin, Irene Heinonen, Milla Hilden, Saara Marttila, Emily Mattila, Matilda Prihti, Minea Salokoski, Janina Vainikka

Taitoluistelusta esiintymis- ja elämäntaitoja

Kysyimme muutamalta HTK:n yksinluistelijalta, mitä harrastus on tuonut heidän elämäänsä ja millaisia tavoitteita heillä on lajin suhteen. Rakkaus monipuoliseen lajiin kantaa haasteidenkin yli – ja harrastus antaa paljon muutakin kuin lajiin liittyviä taitoja.



Giitta, K1

Idolina Carolina Kostner

Kuka olet ja minkä ikäisenä aloitit taitoluistelun kilparyhmässä?

Nimeni on Giitta Lagerbohm. Olen 13-vuotias. Aloitin luistelun 4-vuotiaana ja siirryin kilparyhmään 7-vuotiaana. Helsingin Taitoluisteluklubiin tulin vuoden 2013 lopussa. Kilpailen Noviisit-sarjassa.

Kuka tunnetuista taitoluisteliijoista on idolisi? Miksi?

Ihailen Carolina Kostneria ja kaikkia taitavia taitoluisteliijoita. Carolina pystyy välittämään tunteen katsomoon. Hänen luistelunsa on sujuvaa ja vaivatonta eikä perustu pelkälle hyppytaituruudelle. Rakastan haasteita. Taitava luistelija osaa ottaa haasteita ja onnistua. Tässä lajissa on myös ihanaa, kun oppii uusia asioita.

Mikä on kisaohjelmassasi vaatinta tänä vuonna?

Minun kilpaohjelmani on tänä vuonna ihanan monipuolinen ja haastava. Viime kauteen verrattuna minulla on enemmän hyppy-yhdistelmiä, mikä on minusta tosi kivaa. Hypyistä minulle vaikein on kaksoislutz. Koen sen henkilökohtaisesti haastavaksi. Musiikkini on tunnelmaltaan merellinen.

Rakastan jo ohjelmaani, vaikka en ole vielä päässyt kuin kerran sitä kisoissa luistelemaan.

Millaisia tavoitteita sinulla on lajin suhteen?

Minun tavoitteeni on päästä korkealle. Haluan ehdottomasti oppia kaikki kolmoishyppyt ja olla SM-tason luistelija. Joka kerta kun pääsen jälle nautin siitä täydestä sydämeistä.

Emma, K1

Talent-ryhmästä oppia ja kavereita

Kuka olet ja milloin aloitit taitoluistelun kilparyhmässä?

Olen Emma Airisto, 10 vuotta. Aloitin K3-ryhmässä vuonna 2011. Nyt harjoittelen K1-ryhmässä. Kilpailusarjani on A-silmut.

Sinut valittiin keväällä 2014 Suomen Taitoluisteliiliiton Talent-ryhmään. Millaista valintaleirillä oli?

Talent-valintaleiri kesti kolme päivää. Siellä oli kivaa ja siellä oppi kaikkia uusia juttuja. Meillä oli testejä esimerkiksi erilaisista elementeistä, mikä oli jännittävää. Menimme jonoon ja näytimme valmentajille, mitä osaamme. Osa jutuista tuntui tosi helpoilta ja osa vaikeilta.

Millaista Talent-ryhmässä on ollut ja mitä luulet sen antavan?

Talent-ryhmässä on ollut kivaa ja olen saanut paljon uusia kavereita jo nyt. Tänä syksynä on ollut yksi kolme päivää kestävä leiri. Valmennus on tuntunut hyvältä. Luulen Talent-ryhmän auttavan minua esimerkiksi kaksoisakselissa, joka on ollut jo tosi lähellä.

Kuka tunnetuista taitoluisteliijoista on idolisi? Miksi?

Idolini on Yulia Lipnitskaya. Ihailen Yulian notkeutta ja hyppyjen varmuutta.

Jos et olisi taitoluistelija, mitä muuta voisit harrastaa?

Jos en harrastaisi taitoluistelua, harrastaisin telinevoimistelua, mutta tanssikin kiinnostaisi. Voisin tykätä jostain sellaisesta tanssista, jossa tanssiin yhdistettäisiin voimistelun elementtejä, vaikka voltteja.

Erika, K2

Luistelu kasvattaa omatoimiseksi

Kuka olet ja minkä ikäisenä aloitit taitoluistelun kilparyhmässä?

Olen Erika Envalds, 10 vuotta. Aloitin luistelun 4-vuotiaana ja kilparyhmässä 7-vuotiaana. Kilpailen B-silmuissa.

Miten tämän kauden kisaohjelmasi eroaa viime kaudesta?

Musiikkini on Adams Family. Uuden ohjelman saaminen on aina kivaa ja vähän jännittävääkin. Tämän kauden kisaohjelma on haastavampi ja energisempi kuin viime vuonna. Esimerkiksi hyppyihin on tullut lisää vaikeutta. Kaksoissalkovin lisäksi ohjelmassani on myös kaksoisritti. Tämän vuoden ohjelma on kivempi ja vaativampi kuin viime vuonna.

Mitä haluaisit oppia tällä kaudella?

Tällä kaudella haluaisin oppia kaikki kaksoishypyt ja vaikeampia piruetteja.

Jos et olisi taitoluistelija, mitä voisit kuvitella harrastavasi luistelun sijasta?

Harrastaisin ehkä telinevoimistelua tai jotain muuta taitolajia.

Millaisia taitoja luisteluharrastus on tuonut mukanaan?

Kun on tottunut menemään joka päivä treeneihin, on helppo seurata kellonaikaa ja siirtyä paikasta toiseen. Käyn viidellä eri hallilla ympäri Helsinkiä ja osaan kulkea niihin bussilla. Olemme kaikki tottuneet itse huolehtimaan välipaloista ja lämmittelystä treenipaikalla. Luistelu on opettanut myös sietämään pettymyksiä. Epäonnistumisia ei voi jäädä pitkään muistelemaan.



Giitta



Emma



Erika



Irene

Irene, K3

Kisaamisessa kivaa on olla yksin jäällä

Kuka olet ja minkä ikäisenä aloitit taitoluistelun kilparyhmässä?

Olen Irene Heinonen, 8 vuotta. Aloitin kilparyhmässä keväällä 2013. Kilpailen Minit-sarjassa.

Millä sanoilla pyytäisit kaverisi mukaan taitoluisteluun?

Kertoisin heille, että meillä on tosi hyvät valkut ja tosi hyvä ryhmä. Taitoluisteluun kannattaa tulla, koska luistelussa on kivoja kavereita ja oppii paljon. Me opetellaan hyppyjä, piruetteja ja askelia. Luistelu oli aluksi vaikeaa, mutta kun sen oppii, niin ei se sitten ole vaikeaa. Minun suosikkihyppyjäni ovat yksöistulppi ja -flippi. Kilpaluistelussa kivaa on olla yksin jäällä, kun ei tarvitse varoa muita ja pääsee esittämään oman ohjelman. Kisapäivänä koko päivän jännittää; on olo, että kohta pääsee kisaamaan – ja se on tosi kivaa.

Millainen kisaohjelma sinulla on?

Minulla on tänä vuonna musiikki, joka alkaa rauhallisesti ja nopeutuu askelsarjan ajaksi. Musiikki kertoo kotiinpaluusta. Minun ohjelmassani on paljon liukuja, käsiä ja erilaisia pehmeitä liikkeitä. Haluaisin saada ohjelmani piruetit pyörimään kauemmin.

Mitä haluaisit oppia ensimmäiseksi tällä kaudella?

Ihan ensimmäiseksi tällä kaudella haluaisin oppia akselin. Joskus olen jo ollut aika lähellä, mutta tuntuu, että pitäisi muistaa ainakin tuhat asiaa saman hypyn aikana!

Onko sinulla idoleita?

Ihailen Juulia Turkkilaa ja Laura Lepistöä, vaikka Laura onkin jo lopettanut luistelun. Molemmat ovat niin hyviä luistelijoita ja osaa- vat kaiken maailman biellmannit ja kolmoishyppy!

Kehitysryhmät: Tintit, Timantit, MuodostelmaTimantit

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 tavoitteellista ja jokaista luistelijaa ohjataan hänen oman kehityskaarensa vaatiman tason mukaisesti. Opetuksessa käytetään apuna leikkejä, erilaisia välineitä ja musiikkia.

Tinteissä luisteliijoille luodaan vahva perusta niin yksin- kuin muodostelmaluisteluun. Ryhmästä voi taitojen karttuessa edetä muihin kehitysryhmiimme: Timantteihin tai MuodostelmaTimantteihin. Luistelu voi jatkaa myös seuramme harstajaryhmissä.



Luistelijat: Petra Babic, Julia Lehtinen, Alexandra Löflund, Pinja Peltola, Loviisa Piilola, Emilia Lotte Pärssinen, Zoha Qureshi, Isla Rantakoski, Elsa Rantakoski, Ida Räikkönen, Aino Tuppurainen, Julia Vesa, Laura Yläjärvi

Tinttejä valmentavat:

Heidi Jokinen, Hanna Lindblom, Laura Vahtera ja Reetta Nikulainen



Luistelijat: Iina Aarnio, Amanda Carlstedt, Laura Hakkarainen, Lumi Harju, Kristiina Härjinen, Luna Kansanen, Tilda Laukkanen, Minea Olenius, Elna Pelkonen, Josefiina Puiro, Claudia Ulundu, Saimi Vuori, Elli Vähämurto

Timantteja valmentavat:

Heidi Jokinen, Reetta Nikulainen ja Oona Salonen

Timantit on seuramme kehitysryhmä, johon siirrytään Tinteistä. Timantit ovat noin 5–7 -vuotiaita innokkaita ja reippaita tulevaisuuden kilpaluisteliijoita.

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

Tavoitteena on, että luistelijat saavuttaisivat riittävät taidot siirtyäkseen yksinluistelun K3-kilparyhmään tai muodostelman tulokasjoukkue MiniSparklesiin.

MuodostelmaTimantit on HTK:n uusi kehitysryhmä, jossa harjoittelee noin 6–8-vuotiaita innokkaita luistelijanalkuja. Osa on tullut *Tinteistä*, osa suoraan luistelukouluista.

Treenaamme kolmesti viikossa jäällä sekä kerran viikossa oheisissa. Panostamme perusluistelutaitoihin ja harjoittelemmme muodostelmaluistelun peruskuvioita. Tärkeää on myös oppia musiikin tahtiin tekemistä ja kaverin huomioimista.

Haluamme antaa hyvät valmiudet jatkaa muodostelmaluistelun kilparyhmiin. *MuodostelmaTimanteista* siirrytään yleensä tulokasjoukkue *MiniSparklesiin* tai luistelijat voi myös jatkaa seuramme harrastajaryhmissä.

Luistelijat: Maria-Isabella Igo, Venla Inha, Reea Mikkola, Laura Metsävainio, Emilia Lin, Ifeoma Obi, Elvi Silvennoinen, Maria von Witte

MuodostelmaTimanteja valmentavat:

Linnea Tamminen ja Essi Rajaniemi



Luistelukoulut alkaen 5.1.2015

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 kehitysyhmien kautta kilparyhmiin.

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

Tule mukaan!



Tällä QR-koodilla
pääset suoraan ilmoittautumissivulle!

www.helsingintaitoluisteluklubi.com/luistelukoulut/ilmoittautuminen

TENAVAT 4–9 vuotiaat

MA	18.00–18.45	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
----	-------------	-----------

KRISTALLIT harrastajaryhmä, yläkoululaiset

SU	10.30–11.15	Paloheinä
----	-------------	-----------

EDISTYNEEMMILLE LUISTELIJOILLE

Tinti, Timantti ja MuodostelmaTimantti -ryhmät

AIKUISET

TI	15.10–15.55	Myllypuro
TO	17.45–18.30 (perus)	Salmisaari
LA	17.00–18.00 (jatko)	Hernesaaren jäähalli

Iloiset luistelukoulut



Taitoluistelu on mukava ja monipuolinen harrastus kaikenikäisille tytöille ja pojille. Helsingin taitoluisteluklubin luistelukouluissa harjoittelee vuosittain yli 200 lasta, nuorimmista 3-vuotiaista vasta-alakajista jo useamman vuoden harjoitelleisiin Kristalleihin. HTK:n luistelukouluista ovat aloittaneet luistelu-uransa myös monet seuramme maailmanmestareista! Otamme myös jatkuvasti lisää luistelijoit luistelukouluryhmiimme.

Luistelukouluissa lähdetään perusasioista liikkeelle: eteneminen eteen- ja taaksepäin, kaatuminen, jarruttaminen ja liukuminen. Näistä jatketaan haastavampiin taitoluistelu liikkeisiin kuten kaariluisteluun, piruetteihin ja hyppyihin. Asioita tehdään paljon leikin ja mielikuvien kautta, esimerkiksi matkimalla eläinten liikkumista ja tärkeänä osana luistelukoulujen harjoittelussa ovat myös erilaiset apuvälineet.

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. Oppiminen on hauskaa ja tunnin lopussa näkee jäältä poistuvan lapsia puna poskilla ja hymy huulilla!

Omat ryhmät löytyvät myös aikuisluistelijoilta, joista osa palaa





lapsuudesta tutun harrastuksen pariin ja osa taas on innostunut taitoluistelusta vasta aikuisena. Yksi ryhmä löytyy myös pelkästään perusluistelusta ja askeleista kiinnostuneille.

Luistelukouluista on mahdollisuus taitojen karttuessa siirtyä eteenpäin seuramme kehitysryhmään Tintteihin, jossa kehitetään perustaitoja pidemmälle. Muita kehitysryhmiämme ovat yksinluistelutaitoihin painottuva Timantit ja muodostelman alkeita opetteleva MuodostelmaTimantit. Emme ole unohtaneet myöskään vanhempia luistelukoululaisia: heillä on mahdollisuus jatkaa mukavaa harrastusta ja kehittyä taidoissaan Kristallit-harrastajaryhmässä.



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. Luistelukouluissamme on mahdollista käydä kerran tai kaksi kertaa viikossa.

Viikarit

Viikarit on reipas ja vauhdikas poikaryhmä, jossa luistelun opettelu sujuu poikamaisten juttujen parissa. Tässä ryhmässä tehdään esimerkiksi autoliukua ja leikitään merisovhoppaa. Viikarit harjoittelevat kerran viikossa.

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.

Aikuiset

Aikuisluistelijat jakautuvat kolmeen ryhmään. Perusryhmäläiset koostuvat vasta-alkajista ja muutaman vuoden luistelleista. Ryhmässä harjoitellaan potkuja, kaatumista, kaaria sekä hieman jo hyppyjä ja piruetteja. Jatkoryhmäläisillä saattaa olla aikaisempaa luistelutaustaa tai ovat kerryttäneet taitojaan perusryhmässä. Ryhmässä edetään hieman haastavampiin luisteluliikkeisiin ja tehdään jo enemmän hyppyjä ja piruetteja. Uutuutena on *kaaret ja käännökset -ryhmä*, jossa opetellaan terän käytön saloja panostamalla perusluisteluun ja askeleisiin.

EasySport-luistelukoulu

Liikuntavirasto ja HTK järjestävät yhdessä EasySport-luistelukoulun kerran viikossa alakoululaisille lapsille. EasySport-liikuntaryhmät järjestetään iltaapäivisin koulujen lähellä olevissa liikuntapaikoissa. EasySport-ryhmissä liikutaan monipuolisesti lasten toiveiden mukaisesti liikunta-aitoja kehittäen.

Lähiöliikunta

Lähiöliikunta-tunneilla harjoittelevat yli 9-vuotiaat lapset ja aikuiset luistelun perusteiden lisäksi askeleita, piruetteja ja hyppyjä oman tasonsa mukaisesti. Harjoittelun tarkoituksena on nauttia liikunnasta ja syventää perusluistelutaitoja mukavassa ja kannustavassa seurassa. Lähiöliikunta-luistelu on liikuntaviraston järjestämä yhteistyössä HTK:n kanssa. Ryhmä luistelee kerran viikossa.



Luistelukoulu- ryhmät 2014–2015

Töölö



Salmisaari

Luistelukouluohjaajat



Yläriivi:

Vilma Kyttälä, Matilda Korkkinen,
Reetta Nikulainen, Aura Häikiö,
Hanna Lindblom, Essi Rajaniemi

Alarivi:

Taru Isola, Meri Tuuli Tili,
Oona Salonen, Linnea Tamminen,
Laura Vahtera

Kuvasta puuttuvat:

Heidi Aahe, Vera Salomaa,
Rosa Tarjamo

Luistelukoulujen toiminnasta vastaa
Linnea Tamminen

luistelukoulu@helsingintaitoluisteluklubi.com

Salmisaari Aikuiset perus



Paloheinä



Hernesaari Aikuiset jatko



Oulunkylä

Myllypuro Aikuiset kaaret ja käännökset



Kristallit

Kiitämme kaikkia tukijoitamme!

Abrahamsson Raija ja Harry
Ahokas Mirko
Airisto Sirpa ja Kari-Matti
Airisto Timo ja Nina
Alvar Rönkkö
Arrakoski Åsa
Arrakoski Jorma
Assinen Pauli
Auranen Sinikka ja Terho
Borisov Eeva
Borisov Jorma
Eloranta Pertti
Eloranta Varpu
Eskelinen Mervi
Eskelinen Sirpa ja Terho
Eskelinen Terhi
Gullichsen Maria
Haimi Ulla-Maija
Hakuli Pirjo
Halme Riitta ja Lauri
Haverinen Marjatta
Heiskanen Eija
Heltimoinen Juha
Holmström Anna ja Eki
Huovila Asta
Huovila Risto
Ihalainen Lea
Iso J & Satu
Jääskeläinen Helvi
Jääskeläinen Hilikka
Jauhiainen Toni
Käär Esa
Käär Merja
Karjalainen Kaide
Kaski Marja
Kaskinen Ilmo
Kaskinen Kirsi
Kaskinen Lahja
Kaskinen Pentti
Kaskinen Tuula
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
Korhonen Merja
Korpio Aira
Koskelin Kirsi
Koskenniemi Sirkka-Liisa
Koskenniemi Veikko
Koskinen Terttu
Kotola Elvi
Kotola Erkki



Kujala Kati ja Olli
Küttner Helena
Laahnen Juha
Lahtinen Salme
Laitinen Marjut
Lappalainen Liisa ja Wesa
Leinonen Jonna
Lepola Helena ja Timo
Mäenrinne Tuula ja Kauko
Mäkelä Pia ja Olavi
Mäkelä-Rautio Liisa
Malinen Aila
Malinen Seppo
Mattsén Kristiina
Meinander Marina
Meinander P-O ja Nita
Mendolin Leila
Mononen Mika
Mustakallio Joni
Mustakallio Jukka
Mustakallio Jukka
Myyryläinen Lea
Näätsaari Katja ja Ari
Näätsaari Seija ja Esko
Natunen Anna-Maria ja
Kimmo
Naukkarinen Marjo
Niemi Aira
Niemi Olavi
Nieminen Eeva

Nieminen Mikko
Nikkanen Hillevi
Nykänen Anne ja Tapani
Nyman Hannu
Nyman Kirsi
Oksa-Borgström Satu
Olkkonen Anu
Ollila Alli
Ollila Arvo
Palhus Riitta
Palhus Uke
Passi Riitta ja Kauko
Paul Kirsi
Paul Naresch
Pesonen Heimo
Pesonen Ritva
Pettilä Juha
Pettilä Pia
Peuralinna Joonas
Peuralinna Katri
Peuralinna Markku
Pirinen Irma
Pitkonen Ossi
Poikkeus Annukka
Poikkeus Pasi
Punto Sari
Pusila Mikko
Räihä Kalle
Rajala Kirsti
Rajaniemi Riina

Rönkkö Alvar
Rummukainen Päivi
Ruuskanen Jukka
Rytkönen Aila
Rytkönen Risto
Saarinan Markku
Sahakangas Petteri
Salonen Lauri
Salonen Sami
Sederholm Charles
Sederholm Harriet ja Tom
Sederholm Riikka
Selenius Rauno
Sinisalo Inkeri
Stenius Kristina
Suila Heli ja Teemu
Suokio Kata
Takaneva Erkki
Takaneva Marja-leena
Takaneva Marjo
Tammela Marjatta
Tammela Veli
Tanninen Maria
Taskinen Tuula
Terttu Koskinen
Tuominen Katri
Tuominen Linda
Vaajoensuu Eero
Vaajoensuu Etta
Vaajoensuu Jenna
Vaajoensuu Jukka
Vaajoensuu Kalle
Vaajoensuu Minnie
Vaajoensuu Seija
Viertola Juha
Vihma Marja
Vihma Mikko
Vihma Nea
Vihma Nina
Vilen Ritva
Viljakainen Pirkko
Vuolle Olli
Vuorela Eero
Vuorela Hilikka
Vuorela Lahja
Winqvist Havanna
Ylöstalo Minna
Ylöstalo Vesa
Ylppö Into
Ylppö Jukka

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

Seurasi leirit & testaukset

YRITYKSESI KOKOUKSET

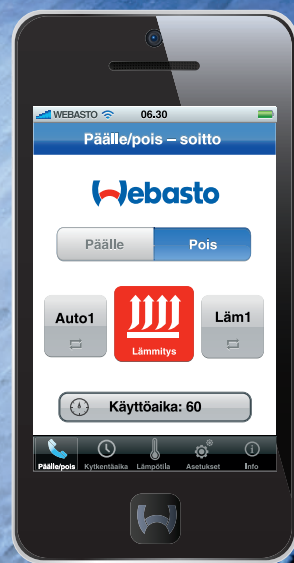
& TAPAHTUMAT

@Kisakallio

"The official training center for Rockettes"

Edelläkävijöille.

www.kisakallio.fi



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