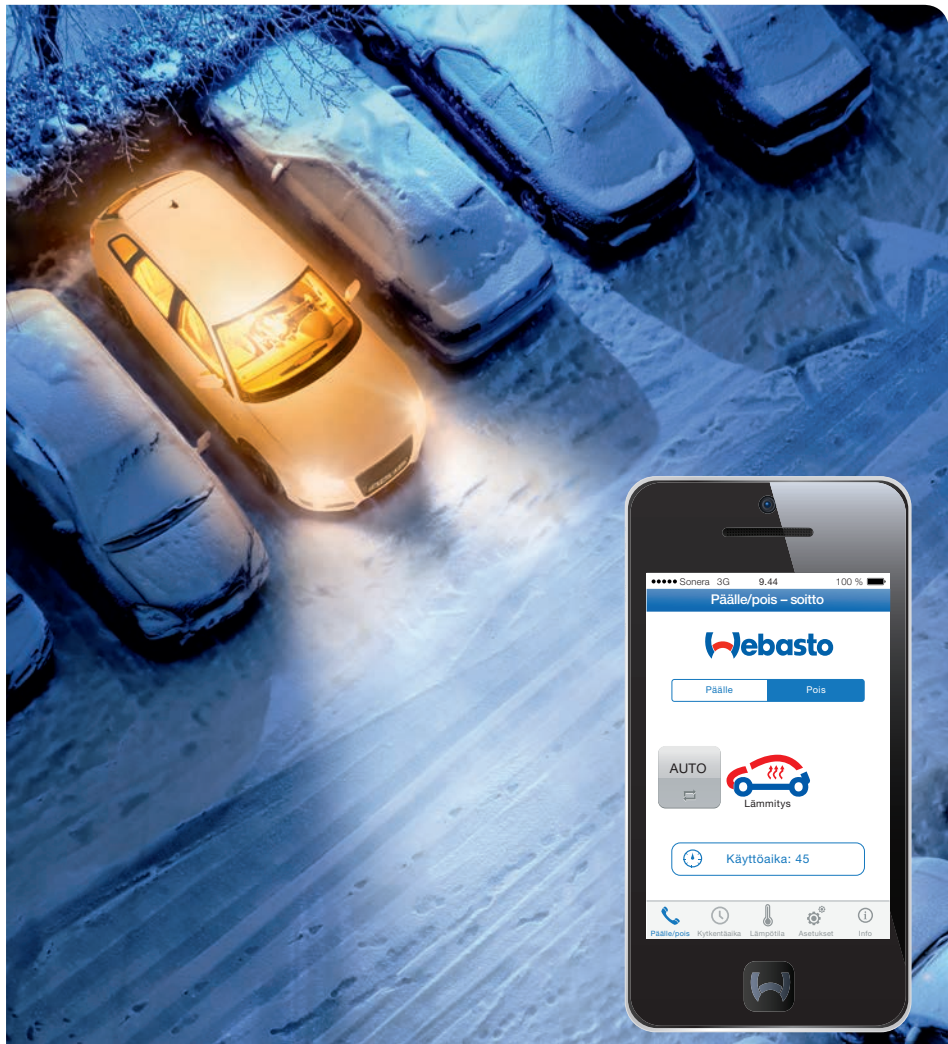




Kausijulkaisu
2015–2016



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



Hallitus

Puheenjohtaja
Juha Timonen
puh. +358 400 44 98 70
Varapuheenjohtaja
Anna Tapio
Jäsenet
Timo Airisto
Sari Fairchild
Timo Vaaajoensuu
Varajäsen
Katriina Lindström

Toiminnanjohtaja

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

Nuorisopäällikkö

Kristiina Suurkuukka
puh. +358 40 178 75 77

Kausijulkaisun työryhmä

Anna Tapio, päätoimittaja
Kirsi Nurmi-Haikonen
Pasi Poikkeus
Hanna-Riikka Kreivi
Katja Palhus
Sari Niskanen

Kuvat

Tomas Whitehouse
(kansikuva, joukkuekuvat
sekä osa action-kuvista)

Sari Niskanen
(s. 5, 1 kpl; s. 9, 1 kpl;
s. 11, 2 kpl; s. 15; s. 17;
s. 18, 1 kpl; s. 20; s. 22, 2 kpl;
s. 28, 2 kpl; s. 36–42)

Sari Fairchild (s. 33),
Petteri Hannula (s. 6),
Mika Hilska (s. 9, 1 kpl;
s. 10, 3 kpl),
Martin Tapio (s. 16),
Päivi Tauriainen (s. 35)

Graafinen suunnittelu

Martin Tapio

Seuran hallitus

Vasemmalta, edessä: Juha Timonen, Anna Tapio
Takana: Katriina Lindström, Timo Airisto, Sari Fairchild,
Timo Vaaajoensuu



Sisällysluettelo

- 5 Puheenjohtajan tervehdys
- 8 Jos näkisit puolikuun ensimmäistä kertaa
- 9 Urheilija tarvitsee kouluruuan
- 10 Lapseni tulee treeneistä iloisella mielellä
- 11 «En tiennyt, mihin pääsin mukaan!»
- 12 Osaavat, kokeneet valmentajamme
- 15 Jäällä
- 16 Miltä Akatemia-treeni tuntuu?
- 17 Kun tanssi tulkataan luisteluksi
- 18 Muodostelmaluistelu-joukkueet
 - 18 Rockettes
 - 20 Team Fantastic
 - 22 Finettes
 - 24 MiniMints
 - 26 MiniSparkles
- 30 Uusi valmennustiimi – joukkueessa on voimaa
- 31 Yksinluistelu K1, K2, K3
- 33 Yksinluistelijan arkipäivä
- 35 Pinjan matkassa: kisaviikonloppu
- 36 Kehitysryhmät
Tintit, Timantit, MuodostelmaTimantit
- 28 Harrasteluistelu
JääLeidit, JääPrinsessat
- 38 Mahtavat luistelukoulut
- 40 Luistelukouluryhmät 2015–2016



- 42 Kiitämme kaikkia tukijoitamme!

www.jennow.com



Avainasiakkaana
saat todellisia etuja

Liity, se todella
kannattaa!

Avoinna
Ma-Pe 9-21
La 9-18
Su 10-18

APTEEKKI
APOTEKET

MEDENA

Kauppakeskus Itis, Itäkatu 1-5, 00930 Helsinki. Puh. (09) 4152 220

Puheenjohtajan terveiset

Hyvät Helsingin Taitoluisteluklubi ry:n luistelijat, luistelijoiden vanhemmat, toimihenkilöt ja lajifanit



JUHA TIMONEN
Puheenjohtaja

Kausi 2015–2016 on tätä kirjoittaessani jo hyvässä vauhdissa. Finlandia Trophy, PreSeason, useita yksinluistelukilpailuja on luisteltu sekä HTK:n oma seurapäivä pidetty ja muodostelman 1. SM-valintakilpailuun on vain viikko aikaa.

Erityisesti seurapäivän esityksiä katsoessani koin suurta ylpeyttä seuramme luistelijoin ja valmentajista. Luistelijoiden taidokkaat esitykset olivat todella huippuluokkaa. Kaikissa ohjelmissa näkyi se korkeatasoinen valmennuksellinen ammattitaito, joka seuramme valmentajilla on.

Tätä seuramme korkeatasoista valmennusosaamista arvostetaan niin seuran sisällä kuin myös ulkopuolisten taholta. Seuran sisäinen arvostus tuli selvästi esiin viime keväänä tehdyssä kyselyssä, joka lähetettiin kaikkien seuramme luistelijoiden perheille – aina luistelukouluista ja kehitysryhmistä kilparyhmiin ja -joukkueisiin. Valmentajien ammattitaito sai kaikissa ryhmissä huippuarvosanat sekä kaikista eniten positiivisia kommentteja avoimissa vastauksissa.

Valmentajien ammattitaitoa meidän tulee myös jatkossa vaalia ja pitää yllä, jotta tulokset kilpakentillä pysyvät

hyvinä ja luistelijoiden kehitys on jatkuvasti, kaudesta toiseen, nousujohteista. Tämä on hallituksen ensiarvoinen tehtävä. Ammattitaidon kehittämiseen on monia keinoja, joista jatkuva kouluttautuminen on yksi. Valmentajille onkin annettu mahdollisuus hakeutua haluamilleen kursseille kauden aikana. Seuran hallitus on aina suhtautunut myönteisesti kouluttautumiseen ja sillä tiellä on syytä pysyäkin, mikäli haluamme myös jatkossa olla kansallisesti ja kansainvälisesti taitoluistelun huippuseura.

Näkemäni kauden alun perusteella tilanne näyttää tällä kaudella erityisen hyvältä ja varmasti on jälleen odotettavissa hyviä tuloksia niin muodostelmaluistelun kuin yksinluistelunkin sarjoissa, joissa olemme mukana.

Toivon kaikille seuran luistelijaille luistelun iloa, menestystä ja onnistuneita suorituksia niin harjoituksissa kuin kilpailuissa sekä valmentajille onnistumisen ja ylpeyden hetkiä ja iloa tehdä työtä luistelijoiden kanssa. Fanikatsomoihin toivotan tiivistä, intensiivistä ja tunteikasta luistelukautta 2015–2016.

Ollaan ylpeitä hienosta seurasta, luisteliijoista ja valmentajista!



Luistelu- koulut

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
kehitysryhmien 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](http://www.helsingintaitoluisteluklubi.com/luistelukoulut/ilmoittautuminen)

TENAVAT 3–9 -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 5–9 -vuotiaat

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

AIKUINEN-LAPSI aikuinen ja 3–9 -vuotias lapsi

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

BRILJANTIT 2x viikossa harrastavat 7–10 -vuotiaat

KE	17.15–18.00	Oulunkylä
LA	14.15–15.00	Helsingin jäähalli

KRISTALLIT 11–15 -vuotiaat

LA	14.15–15.00	Helsingin jäähalli
----	-------------	--------------------

EDISTYNEEMMILLE LUISTELIJOILLE

Tintti, Timantti ja MuodostelmaTimantti -ryhmät

AIKUISET

TI	15.10–15.55	Myllypuro, askeltekniikka, kaaret, käännökset
TO	18.15–19.00	Salmisaari, perusryhmä
TO	20.30–21.15	Salmisaari, jatkoryhmä
SU	lyhyt- ja teemakursseja kauden aikana, tiedotamme näistä erikseen	
		1. kurssi 10.1.–7.2.; 2. kurssi 14.2.–13.3.; 3. kurssi 20.3.–24.4.



Emma s. 2004
aloitti HTK:n
luistelukoulussa
5-vuotiaana.
Nyt hän luistelee
K1-ryhmässä ja
kuuluu STLL:n
Talent-ryhmään
2014–2016.



Jos näkisit puolikuun ensimmäistä kertaa

Jos näkisit puolikuun taivaalla ensimmäistä kertaa ja kertoisin sen olevan kokonainen mutta, että sinä et vaan näe sitä, uskoisitko minua?

Urheilusta (ja lähes kaikesta muustakin) puhuessamme luotamme arviointikykyymme aukottomasti ja välähdyksenomaisesti yleistämme tekemämme havainnot. Otamme ne saman tien taustaoletuksina puheeseemme ja alamme elää ikään kuin ne olisivat totta. Jos junamatkalla katselemme ikkunas-tamme ja näemme koko matkan vain metsää, niin junan toisella puolella näkyvää järvimaisemaa ei ole olemassa.

Puheessamme urheilusta elää myönteinen uskomus siitä, kuinka urheilu opettaa yhteisöllisyyttä, sosiaalisia taitoja ja korkeita moraalisia arvoja. Kuinka ikään kuin urheilutoimintaan osallistuminen automaattisesti kaupanpäällisenä ja kytlynä antaa pitkäjänteisyyttä, resilienssiä (vastoin käymisestä selviytyminen), arvostusta, nöyryyttä, yhteishenkeä, toisten onnistumisesta iloitsemista, päihitteettömyyttä, vastuullisuutta, suvaitsevaisuutta, itsetuntoa, sekä opettaa voittamaan, häviämään ja parantaa työnteon kulttuuria jne., jne. Ehkä, jos hyvin käy.

Urheilu opettaa, tai voi opettaa näitä, mutta se voi opettaa myös kuun näkymätöntä puolta. Häikäilemättömyyttä, vilpillisyyttä, oman edun tavoittelua, ahdistuneisuutta, alakuloa, riittämättömyyden kokemusta, toisen mollaamista, vähättelelyä, itsetunnon latistamista, päihdekokeiluja, rasismia, kiusaamista, jne. Kumpakin listaa voisi jatkaa loputtomiin.

Urheilu itsessään ei ehkä niinkään suoraan opeta mitään, vaan urheiluun liittyviltä ihmisiltä ja ympäristöstä oppii asioita, joita harjoittellessa ja kilpaillessa ei varsinaisesti opetella. Se, mitä nuori urheilusta oppii, riippuu nuoren oman persoonallisuuden ja kehittymisen lisäksi omien vanhempien, sisarus-



Omia luistelukokemuksia

” Viime keväänä vedin joukkueillemme luistelun biomekaniikkatunteja – voimantuoton, momenttien, massan keskipisteen liikkuttamisesta ja liiketaloudellisuuden merkityksestä luistelijan tehon tuotossa. Sitä edeltävät kerrat luistimet oli jalassa 1999 (aivotärähdys Kauniaisten kentällä) ja 1967 (lyöntilaukaus naapurin pojan päähän. Saatoin hänet vertavuotavana, luistimet jalassa ilman teräsuojia Johanneksen kentältä Kirurgiseen sairaalaan). Viime kevään tunnit menivät mielestäni hyvin (paremmin).

MATTI HENTTINEN

ten, muiden vanhempien, valmentajien, seuran, urheilijakavereiden, muiden urheilijoiden, yleisön ja myös median asenteista, arvoista, toiminnasta ja käyttäytymisestä. Vai mistä tulevat kaikki ne urheilijat, joille rehtiys ja rehellisyys eivät olekaan itsestäänselvyys?

Urheilussa menestyminen on harvinaista. Niin harvinaista, että kun se tapahtuu, se sankaroituu ja urheilijan lisäksi kaikki ympärillä ovat jotenkin poikkeuksellisia ja hyviä. Jos taas onnistuminen vierok-

suu urheilijaa, sitä helposti pidetään epäonnistumisena ja etenkin arvokisoissa «epäonnistuneita» edustusurheilijoita mollataan. «Pää ei kestänyt», «Pupu meni tosipaikassa housuun», tai «Taso ei vaan riittänyt», ovat tunnettuja latistuksen mankelimerkkejä, joiden läpi urheilija ja valmentaja vedetään.

Urheilu on yhteistä ja jokainen on oikeutettu mielipiteeseensä. Joskus kannattaa kuitenkin tarkistaa, miten omalla asenteellani, tavallani kommunikoida ja käyttäytymisel-

läni vaikutan ympärillä olijoihin. Aika harvoin arvioimme kriittisesti itse omaa toimintaamme tai sitä, minkälaisia merkityksiä tartutamme ympärillemme. Omalla kohdallaan reflektointiin voi aloittaa tutkimalla sitä, paraneeko yhteinen ilmapiiri harjoituksissa ja kisoissa, kun tulen paikalle vai kun lähdän sieltä.

MATTI HENTTINEN
Athlete Whisperer

Eväät kunnossa?

Urheilija tarvitsee kouluruuan

Koululounas on ala-asteikäiselle ja vanhemmallekin urheilijalle tärkeää polttoainetta.

«Kouluruoka on hyvää ja urheilija tarvitsee ruuan kehittyäkseen, painottaa ravitsemusvalmentaja, ETM Tarja Sandell.

Urheilu- ja liikuntaravitsemuksen kouluttaja Sandell tietää, että osa luistelijoiden kavereista ei tree-naa, ja siksi lapset saattavat mennä mukaan «en syö kouluruokaa»-villitykseen.

Mihin välipalaa tarvitaan?

Säännöllinen ruokailu on tärkeää, sillä verensokerin vaihtelu aiheuttaa väsymystä, nälkää, kiukkua ja heikotusta. Kunnollisen lounaan lisäksi välipalat ovat tarpeen, jotta verensokeri pysyy tasaisena ja jak-saa treenata.

«Jos koululounas on yhdeltätoista ja jää alkaa kolmelta, ei jälle voi lähteä pelkän koululounaan turvin. Välipala saa olla tuhti, esimerkiksi kokojyväleipä, jossa on leikkeitä tai juustoa tai jugurtti ja myslää», Tarja Sandell vinkkaa.

«Karkki, pulla ja limu ovat herkkuja, joille on oma aikansa ja paik-kansa, mutta tavalliseen treenipäivään ne eivät kuulu. Myös energijuomat lasketaan limuiksi, jotka eivät sokeripitoisuuden takia neste-tytä.»

Muista juoda vettä

Kylmässä ei tunne janoa samalla tavalla kuin kuumassa hallissa, jossa hikoilun huomaa. Kylmässä haihtuu nestettä kuitenkin yhtä lailla.



«Tiedän, että pieniä luistelijaita on vaikea saada juomaan vettä, joka on paras janojuoma. Sitä pitää opetella juomaan, vaikka niin, että aloittaa kunnolla laimennetuilla mehuilla», sanoo ravitsemusvalmentaja Sandell.

Treenien jälkeen kaikenikäiset luistelijat syövät kunnan aterian. Ala-asteikäinen tarvitsee iltaruuan

ja iltapalan. Isompi tarvitsee heti palauttavan välipalan, ja tunti-pari treenin jälkeen kunnan aterian.

«Näin palautuminen pääsee alkamaan ja ruoka täydentämään lihasten energiavarastot. Rakennus- ja polttoainetta tarvitaan, muuten seuraava päivä ja seuraavat treenit sujuvat huonommin.»

KATJA PALHUS

Lapseni tulee treeneistä iloisella mielellä

Tyytyväisyyskyselyn satoa

Kyllä, lapseni tulee treeneistä iloisella mielellä! Tätä mieltä oli suurin osa Helsingin taitoluisteluklubin vanhemmista seurakyselyssä keväällä 2015.

HTK:n vanhemmille suunnattuun tyytyväisyyskyselyyn vastasi lähes 200 isää ja äitiä. Jokaisesta ryhmästä ainakin kolmannes vanhemmista kertoi mielipiteensä.

Vanhemmat arvostavat HTK:ssa ammattimaista valmennusta ja valmennustapaa. HTK:ssa on hyvä henki vanhempien, joukkueiden ja valmennuksen kesken.

«Meillä on käsissämme jotain, mitä kannattaa vaalia», toteaa HTK:n hallituksen varapuheenjohtaja Anna Tapio iloisena.

Koko kaudesta pyydettiin antamaan kouluarvosana. Keskiarvoksi tuli 9-. Nuorimpien vanhemmat



Lapsen into on tärkeintä. Pelkkä vanhemman halu ei riitä.



Luistelija tulee treeneistä iloisella mielellä

100 %

75 %

50 %

25 %

1

2

3

4

5

1 = täysin eri mieltä

5 = täysin samaa mieltä

olivat tyytyväisimpiä. Parhaimmat numerot antoivat luistelukoulu-, MuodostelmaTimantti- ja Mini-Mints-vanhemmat.

Perheen luistelija näyttää vanhempien mielestä jaksavan harjoittelua hyvin.

Avoimissa vastauksissa keuhuttiin valmennusosaamista ja -asennetta. «Valmentaja on aivan mahdava ottamaan ujoja lapsia huomioon», kirjoitti luistelukoululaisen vanhempi. Toinen oli vaikuttunut siitä, miten hyvin ohjaajat saavat

Valmentajat ovat ammattitaitoisia

100 %

75 %

50 %

25 %

1

2

3

4

5

1 = täysin eri mieltä

5 = täysin samaa mieltä

Näin voit vaikuttaa:

- Liity seuran jäseneksi ja osallistu kevät- ja syyskokouksiin. Suuri jäsenmäärä lisää seuran painoarvoa.
- Keskustelkaa vanhempainkokouksessa, nouseeko kokouksesta terveisiä seuran hallitukselle ja toiminannjohtajalle?
- Jos mielessäsi on idea tai palaute, muttet tiedä, kenelle kertoa, lähetä se seuran verkkosivujen lomakkeen avulla. Se menee toimistoon ja hallituksen käsittelyyn.



«En tiennyt, mihin pääsin mukaan!»

pienet luistelijat ruotuun. «Ohjaus on lempeää, mutta silti tarpeeksi napakkaa.»

Yksinuistelun nuorimpien kilparyhmän vanhempi oli tyytyväinen, sillä «yksinuistelija saa lajiin sopien usein henkilökohtaista valmennusta.» Vaikka kysely oli nime­tön, vastaajat kertoivat luistelijan ryhmän.

«Seura olemme me»

Kyselyn heikoin luku 3,2 tuli väittä­mään «Tuntuu, että voin vaikuttaa seuran toimintaan.»



«Seura olemme me eli kaikki vanhemmat ja luistelijat yhdessä. Se on yhtä kuin se, mitä me teemme ja miten pidämme henkeä yllä», sanoo Anna Tapio.

Kun vanhempainkokouksissa käytiin kyselyn tuloksia läpi, vanhemmilta löytyi kosolti hyviä ide­oita esimerkiksi uusista tapahtu­mista.

«Jos jonkun ryhmän tai jouk­kueen vanhemmat keksivät hyvän projektin, kannustan kertomaan hallitukselle tai toiminnanjohtajalle. Yleensä tapahtuma tarvitsee oman, sitoutuneen ydinjoukon ja lisää apua voi pyytää seuran talkoolai­ista. Tähän asti seuran vanhempien voimavarat on ponnistettu kisojen järjestelyyn», kertoo Anna Tapio.

KATJA PALHUS

Kun Satu Poikajärvi toi tyttärensä Tiian luistelukouluun 16 vuotta sitten, hän ei tiennyt millaiseen har­rastukseen koko perhe ryhtyi.

«Tämä on vanhemmallekin sosi­aalinen harrastus, jos niin haluaa. Vuosien varrella olen saanut hyviä ystäviä ja tuttuja jäähallilta, vaikka osa onkin jo vaihtanut lajia.»

Tyttären luistelu Tinteissä ja myöhemmin MiniMintseissä poiki vanhemmille talkootöitä ja luotta­mustehtäviä. Satu huolsi pari kautta Finettes-joukkuetta ja on viimeiset kolme vuotta toiminut Rockettesin rahastonhoitajana.

«Vastuuta on voinut ottaa omien resurssien ja töiden mukaan jonain vuonna vähemmän, jonain vuonna enemmän», hän kiittää.

Kivoja lyhyitä projekteja ovat olleet HTK:n järjestämien kisojen talkootyöt.

«Koppiemona pääsee kulissien taakse näkemään joukkueiden kes­kittymistä ja kisarutiineja – kiinnos­tavaa! Ensiapuryhmässä olen laasta­roinut pieniä viiltohaavoja.»

Jokaisen vanhemman rooliin kuuluvat kускаaminen, kustanta­minen ja fanitus. Vanhemmista on



löytynyt myös vertaistukea urheilun koviin paikkoihin. Poikajärvi tietää, ettei ole helppoa katsoa lapsen pet­tyymystä, jos kisa jää väliin flunssan takia tai seuraavaan joukkueeseen ei pääsekään siirtymään yhtä aikaa kaverien kanssa.

«Silloin vanhemmalta vaaditaan malttia ja vahvuutta kantaa lasta. Samalla pitää luottaa muihin jouk­kueen toimijoihin ja jättää valmen­taminen valmentajalle.»

Poikajärvi pitää lajia vastapai­nona «kaikki heti mulle nyt»-asen­teelle.

«Jokaisen pienen muodostel­maluistelijan unelma on luistelu Rockettesissa. Tavoitetta pitää kuitenkin ajatella pitkäjänteisesti. Vaikka yhdet kisat jäisivät väliin, tavoitteeseen voi edelleen päästä.»



Parasta on, kun näkee lapsen nauttivan tekemi­sestään – edelleen, 16 vuoden jälkeen.

Osaavat, kokeneet valmentajamme



Kaisa Arrateig
Päävalmentaja
muodostelmaluistelu



Tiia-Riikka Pietikäinen
Päävalmentaja
yksinluistelu

Valmentajan erikoisammattitutkinto
Kasvatustieteen Maisteri (Luokanopettaja)
Useita huomionosoituksia ja ansiomerkkejä
mm. Suomen Liikuntakulttuurin ja Urheilun ansiomitali
kultaisin ristein, Vuoden Valmentaja/naiset 2008,
2010 ja 2011

Aloitin 2-vuotiaana Turun Riennossa. Yksinluistelu SM-senioreihin asti ja sen jälkeen muodostelmaluistelu Filiae Aboensis ja Team Surprise -joukkueissa.

Parasta valmennusosaamisen kehittämistä on vuorovaikutus urheilijoiden ja muiden valmentajien ja asian-tuntijoiden kanssa. On myös hauskaa olla opiskelijana; suoritan parhaillaan johtamisen erikoisammattitutkintoa. Kehittykseni työssäni pohdin ratkaisuja, kokeilen, katselen erilaisia lajeja ja tapahtumia. Kehittyä voi ja pitää aina, niin kehittyvät urheilijat ja lajikin.

Liikunnan ohjaajan koulutus, Liikuntatiede/Averett
College, USA
Taitoluistelun A-lajiosa 1992

Aloitin 7-vuotiaana HTK:ssa Tuula Öhrnbergin valmennuksessa jatkaen SM-senioreille tasolle. Sykähdyttävimpiä muistoja ovat SM-mestaruudet 1985, 1987, EM- ja muihin kv. kisoihin osallistuminen sekä harjoitus- ja opintomatkat USA:han ja Kanadaan. Tekniikkavalmentajina olivat mm. Alex McGowan, Alexei Mishin ja Viktor Kudriashev – koreografiavalmentajina esim. Kristiina «Tintti» Wegelius, Ann Scheltejr ja Tatiana Tarasova.

Teknisesti haastavassa lajissa taitojen kehittyminen sekä onnistumiset edellyttivät hyvää, saumatonta yhteistyötä ja sitoutunutta harjoittelua. Laji vaatii myös valmentajalta jatkuvaa kehittymistä, jota ylläpidän STLL:n koulutuksilla. Myös avoin yhteistyö valmentajien ja tuomarien kanssa on tärkeää. Valmentajana olen osa nuorten kasvamista ja on palkitsevaa nähdä menestyviä ja onnellisia luistelijaita.



Henrik Burman

Tanssi, oheiset: FIN, MM
Tukholman Kuninkaallinen Baletti-
koulu, lisäopintoja Pariisi, New York.
Koreografian koulutus Monterey,
Meksiko.

Solistitanssija Kansallisbaletissa
1986–2013, balettitanssija Tukholman
Kuninkaallisessa Baletissa 1988–1997.
2013 lähtien Kansallisoopperan Baletti-
oppilaitoksessa opettajana oheisharjoit-
uksissa ja roolitöissä.



Sara Europaeus

Kehonhuolto: MM
Harrastin joukkuevoimistelua 13 vuotta
kansainväliselle tasolle asti, kuului
maajoukkueeringitykseen. Olen voittanut
monia SM-mitaleja. Olen toiminut
Pakilan voimistelijoissa valmentajana.
Nyt urheilu-urani on siirtynyt tanssin
puolelle, intensiivikoulutusryhmän
oppilaaksi. Nautin uusista haasteista
ja pyrin siirtämään oppimiani niksejä
työille.



Heta Haikonen-Susi

VV: JL / AV: MSP
ML 1-tason valmentajakoulutus
Laboranti, Biotekniikan insinööri
Polku pienestä luistelukolalaisesta,
yksäriksi, muodostelmaluistelijaksi ja
valmentajaksi on ollut elämäni isoim-
pia ja opettavaisimpia seikkailuita.
Aloitin luistelukoulussa Areenan jäällä
1993 ja luistelu-urani yksi huippu-
hetkistä oli voittaa samassa hallissa
kolmas MM-kulta 2011!

Lyhenteet:

VV = Vastuuvallmentaja V = Valmentaja AV = Avustava valmentaja

FIN = Finettes JL = JääLeidit JP = JääPrinsessat ML-TIM = MuodostelmaTimantit MM = MiniMints

MSP = MiniSparkles RCKT = Rockettes TF = Team Fintastic TIM = Timantit TIN = Tintit

YL = Yksinluistelun kilparyhmät K1, K2, K3



**Matti
Henttinen**

Athlete whisperer: RCKT, TF, FIN
Kouluttaja, valmentaja, terapeutti.
Valmennuksen ja liikuntalääketieteen
perus- ja jatkokoulutuksia Suomessa
ja ulkomailla: mm. pedagogiikka,
coaching, antropologia, motoristen
taitojen valmentaminen, psykologia,
ratkaisukeskeisyys, narratiivisuus,
positiivinen psykologia, johtaminen.
Omien luistelukokemukseni highlights
löytyy silvulta 8.



**Heidi
Jokinen**

VV: TIN, TIM
Päivätyössä tukku- ja vähittäismyymälässä, myynti- ja sisäänostotehtävissä
Valmennuskokemusta 90-luvulta lähtien. Itse luistelin SM-senioreihin asti.
Luistelu antoi ystävyyksiä, jotka kantavat läpi elämän. FinlandiaTrophy katsoin samojen ihmisten seurassa, joiden kanssa on jaettu ilot ja surut jo 80-luvulla. Lomailimme tutussa perheessä Kanadassa, missä aikoinaan harjoittelin.



**Kirsi
Kaipainen**

Tanssi: MSP, MM, FIN, TF
Terveystieteiden maisteri (pääaine liikuntalääketiede, sivuaine liikuntabiologia), terveydenhoitaja, liikunta- ja terveysalan täydennyskoulutuksia
Työ: Personal trainer, terveydenhoitaja, tanssivalmentaja
Tanssi on kuulunut elämäni aina. Vahvimmat lajini ovat show, jazz ja street. Olen kilpaillut useissa eri ryhmissä – viimeisin saavutus SM-kulta Katutanssi Aikuiset/muodostelma. Elämäni parhaimmat elämykset ovat tulleet juuri tanssista!



**Anandah
Kononen**

Baletti: RCKT, TF, FIN
Kansallisopperan Balettikoulu, lisäopintoja Pariisi, Rooma, Barcelona (klassinen baletti ja nykytanssi).
Kursssimuotoista opettajakoulutusta Valko-Venäjällä.
Balettitanssija Kansallisbaletissa vuodesta 1993, koreografi.
Toiminut opettajana Kansallisopperan Balettioppilaitoksen lisäksi lukuisissa tanssikouluissa ja seuroissa.



**Anni
Kröger**

VV: MM, Mestarihautomo
AV: FIN, TF, RCKT
Opiskelija
Luistelu-uran lähti liikkeelle Jyväskylästä, jossa harrastin muodostelmaluistelua monta vuotta. Suuri unelmani täyttyi 18-vuotiaana kun pääsin Rockettesiin. Luistelin Rockettesissa vuosina 2010–2014.



**Ria
Lindgren**

AV: TIN, TIM
Opiskelija
Kilpailin yksinluistelijana 7 vuotta, kevääseen 2014 asti kansallisissa junioreissa. Aloitin luistelun ulkojäillä. Äiti vei minut luistelukouluun ja innostuksen kasvaessa siirryin kehitysryhmästä toiseen. Parhaat muistoni ovat kaverit, onnistuneet kilpailusuoritukset ja luistelun ilo.



**Mia
Manninen**

V: MM, FIN, TF, RCKT, JP, PreAkatemia
ML 1- ja 2-tason valmentajakoulutus Oikeustieteen notaari (toivottavasti maisteri keväällä 2016)
Vuonna 1994 päätin, että minusta tulee jääprinsessa. Se tavoite toteutui 2014 fiilistellen JääPrinsessoissamme. Väliin

mahtuu 20 huikeaa vuotta luistelijana ja valmentajana MiniMintsistä Rockettesiin. Olen ollut onnekas!



**Heidi
Mehto**

V: YL
Liikuntaneuvoja (erikoistunut valmennukseen). Opiskelija (sosionomi/lastentarhanopettaja)
Kilpailin SM-tasolla ja kuuluiin STLL:n Talent-ryhmään. Jouduin lopettamaan 16-vuotiaana loukkaannuttuani, minkä jälkeen luistelin hetken muodostelmajoukkueessa. Valmentamisen aloitin Vaasassa, toimien myöhemmin päävalmentajana – kokemusta myös ulkomailta mm. Skotlannista.



**Ari-Pekka
Nurmenkari**

Yksilötaitovalmennus: MSP, MM, FIN, TF, RCKT, JL, Aikuisten Luistelukoulu 2-tason valmentajakoulutus
Pääsin jälle isosiskon perässä, kun vanhemmat totesivat, että eihän siitä mitään tule, kun poika vaan rikkoo pikkuautoja jäähallin katsomossa. Oman luistelu-uran suurimpia muistoja ovat pääsy junnujen Grand Prix Finaaliin ja ennen kaikkea Olympia-edustus Vancouverissa – uskomaton elämys!



**Pia-Sofia
Pokkinen**

V: MM, Mestarihautomo, RCKT-Akatemia
AV: RCKT, FIN
ML 1-tason valmentajakoulutus Arkkitehtuurin opiskelija
Luistelin 20 vuotta, joista 7 viimeistä Rockettesissa. Upeita luistelumuistoja on yltäkylläisesti, joista erityisen rakkaita ovat perjantai-illan treenit Pirkkolan jäähallilla. Helsingin Areenalla kisaaminen MM-kilpailuissa sytyttää liekkeihin edelleen!



**Essi
Rajaniemi**

VV: ML-TIM

V: Luistelukoulut

ML 1-tason valmentajakoulutus

Opiskelija (käsityönopettaja)

Aloitin luistelun, koska halusin kauniita pukuja. Jälle päästyäni laji vei muutenkin mukanaan. Luistelin Oulussa pitkään muodostelmajoukkueissa. Parhaat muistoni liittyvät yhteisiin kisamatkoihin ja leiriviikkoihin joukkueen kanssa.



**Vera
Salomaa**

AV: TIM

V: Aikuisten luistelukoulut

Erilaisia valmentajakoulutuksia, mm. Taitoharjoittelu ja oppiminen harjoitustilanteissa. Tradenomi, opiskelija (elokuva- ja tv-tuotanto)

Luistelin yhteensä 12 vuotta ja kävin varmaan kaikki kilpasarjat läpi. Parasta luistelussa oli kisamatkat ja luisteluireit ulkomailla sekä ihanat kaverit ja valmentajat.



**Milja
Sarkkinen**
(äitiyslomalla)

VV: MM JA FIN

AV: TF JA RCKT

ML 2-tason valmentajakoulutus
Matematiikan ja elämäntutkimus-
tiedon aineenopettaja

*Aloitin Järvenpäässä vinoissa marketti-
luistimissa -93. Muodostelmaryhmään
päästyäni imaisi laji minut täysin
mukanaansa. Palavan innon ja muu-
taman onnekkaan kääntein ansiosta
minulla oli lopulta kunnia luistella
Fintasticin ja Rockettesin riveissä.*



**Kristiina
Suurkuukka**

VV: Luistelukoulut

Luistelukouluohjaajan ja ML 1-tason
valmentajakoulutus

**Yhteisöpedagogi AMK ja opettajan
pedagogiset opinnot**

*Aloitin luistelukoulussa Lahdessa
80-luvulla. Urani «huipentui» muodos-
telmaluistelun epävirallisiin MM-kilpai-
luihin Ranskassa vuonna 1998 Ruotsin
kakkosjoukkueen edustajana
Suurkonkka-nimellä.*



**Linnea
Tamminen**

VV: MSP, JP, PreAkademia

AV: FIN, MM

ML 1-tason valmentajakoulutus
Filosofian maisteri (matematiikan
aineenopettaja)

*Aloitin luistelun Naantalissa, jossa
luistelin pitkään sekä yksin- että muo-
dostelmaluistelua. Helsinkiin muutin
päästessäni Rockettesiin, jossa olin
kuusi kautta. Paras muistoni on ehdot-
tomasti Helsingin MM-kisat ja niiden
uskomaton kotiyteisö.*



**Pipsa
Tuppela**

Oheisharjoitusten valmentaja,
koreografi: YL

*Tanssinopettaja AMK, Tanssitaiteen
maisterin opinnot loppusuoralla,
opettajan pedagogiset opinnot
Luistelin Vaasassa SM-noviiseihin
saakka. Sitten jouduin valitsemaan
kahden rakkaan harrastuksen väliltä ja
luistelu lajina jäi, mutta rakkaus lajiin
säilyi ja jatkuu yhä. Mielekkäintä on
ollut saattaa jälleen yhteen kaksi itselle
rakasta lajia kilpailuohjelmien koreo-
grafoinnin kautta!*



**Laura
Vahtera**

V: Luistelukoulut, TIN

Liiketalouden opiskelija

*Parhaat muistoni ovat syntyneet
ensimmäisistä kerroista: ensimmäiset
luistimet, ensimmäinen onnistunut
valssihyppy, ensimmäinen pystyssä
pysynyt y-vaaka ... Muistan näiden
herättämät tunteet yhä!*



**Arja
Veijola**

V: YL

Ammattivalmentaja, taitoluistelu
Master Pro

*Fysioterapeutti (podiatria, työfysio-
terapia), psykoterapeutti (VET- vaativa
erityistaso, laillistettu), yrittäjä
Valmentajana pääkaupunkiseudun
seuroissa useiden vuosien ajan.
Mottoni: Menestymisen salaisuus on
alati pitää tavoite mielessään.*



**Tuula
Öhrnberg**

V: YL

Master Pro, KVT, Lajikoulutukset ulko-
mailla: USA, Kanada, Saksa, Tsekkos-
lovakia, Neuvostoliitto.

STLL:n kultainen ansiomerkki valmen-
nuksellisista ansioista.

*Aloitin luistelun 4 v. Johanneksen ken-
tällä Ludowika ja Walter Jakobssonin
valmennuksessa. Siitä seurasi mm.
SM-alokkaat II, SM-jun I, SM-sen III,
edustukset Pohjoismaisissa mestaruus-
kilpailuissa senioreissa ja junioreissa.*

*Paras yksittäinen hetki kilpailu-urallani on juuri
ennen jälle astumista Göteborgin MM-kisoissa 2005.
Ilmassa oli pelkästään hyvän feeliksen kipinöitä, kun edellä
luistelleet ruotsalaiset iloitsivat onnistumisestaan,
yleisö mylvi omaa Suomi-Ruotsi -maaotteluaan, ja itse uhkuin
mieleltä halua päästä jälle tekemään juuri sitä,
mikä on siisteintä juuri niiden kanssa, jotka ovat ne, joiden kanssa
sydän sykkii samaan tahtiin. Siihen hetkeen tiivistyi kaikki se työ,
into, ilo, jännitys ja kohina – mittaamaton.*

Milja

JÄÄLLÄ

Miltä jää tuntuu? Vastasitko mielessäsi «kylmältä»? Luistelijä vastaa kysyessäni, «kovalta», tai toisinaan «tosi hyvältä», riippuen, missä luistellaan. Välillä jää saa tuomion, että «ihan hirveä», mutta perunapellossa on välillä treenattava ja jopa kilpailtava. Jää ja siihen luistellessa muodostuva kontakti on mielestäni yksi luistelun kiehtovimmista asioista. Se ei liity estetiikkaan eikä siitä suoranaisesti saa pisteitä, mutta sen kautta voi kokea luistelun riemua, monia taitoja ja vauhdin hurmaa.

Joka kevät voisin jumiutua pohdimaan peruspotkuja ja liukumisen taikuutta viikkokausiksi. Miten vauhti lisääntyy tai kaari kääntyy ovat mielenkiintoisia pohdintoja, mutta jo toukokuussa siirryimme perusluistelun harjoittelun ohella uusien koreografioiden ja elementtien pariin. Se vasta on hienoa, kun jää mahdollistaa sen, että luistelijat siirtyvät hetkessä päädyistä toiseen, tekevät läpimenoja kovasta vauhdista ja tulkitsevat musiikkia liikkeussaan sulavasti jäällä. Koreografoissa on haastavaa ratkaista siirtymiä niin, että niihin saa yhdistymään vaikeutta ja sujuvuutta, ja tietenkin mielellään jotain uutta ja ennennäkemätöntä.

Nämä tavoitteet mielessä siirryimme ohjelmien rakentamiseen. Toukokuun aikana koostimme Rockettesin koskettavan surumielisen koreografian *Why*, jonka teema ja musiikki myötäilevät elokuvaa Schindlerin lista. Arjen hälinän keskellä oli hienoa työstää tätä pysäyttävää teemaa. Samaan aikaan rakensimme Team Fintasticin lyhyt-ohjelmaa *Kooza Dance*, jossa show ja energia pirskahtelevat pintaan. Ohjelmia harjoiteltiin samanaikaisesti rinnakkaisilla kentillä ja tuntui erikoiselta vaihtaa tunnemaailmaa niin totaalisesti vaihtaessani kaukaloa.

Keväällä oli myös hienoa tutustuttaa huippukoreografi Reija Wäre jään ihmeisiin. Aloitimme Rockettesin ja Reijan yhteistyön erilaisilla kokeiluilla jäällä ja salissa. Kesän

ja syksyn treenijaksojen myötä testaukset, elementit ja liikesarjat ovat muotoutuneet huikeaksi koreografiaksi *Matka Kuuhun*. On ollut mahtavaa päästä työskentelemään upean ammattilaisen kanssa. Rockettesin vapaaohjelma on vaikea kokonaisuus, joka yhdistää taidetta ja urheilua. Reija on osannut ottaa jään mahdollisuudet haltuun ja tuonut joukkueelle uudenlaista energiaa ja osaamista. Itse olen saanut keskittyä elementtien rakentamiseen ja luistelullisesti toimivien ratkaisuiden löytymiseen.

Tällä kaudella siis matkataan; Rockettes vie katsojat matkalle kuuhun, Team Fintastic eri aikakausille ja Finettes *Lomalle Roomaan*. Kuten huuto HTK-katsomossa kuulu: Bambi messiin, se on bon voyage! Mini-

Mints nähdään *Ovelina kettuina* ja *MiniSparkles Lumiukkoina*. Nämä erilaiset tarinat jäällä pitävät sisälleen tuhansia harjoitustunteja ja miljoonia potkuja. Jää mahdollistaa niin paljon.

Jää elementtinä on varmasti vaikuttanut siihen, että sekä harrastuksen että työni on ollut vuosikymmeniä jäähallissa. Ja tietenkin vielä suurempi tekijä ovat ihmiset, jotka ovat saaneet saman kaltaisia fiboja jäällä liittämisestä.

”

*Nautitaan hienoista hetkistä jäällä ja jään laidalla!
Annetaan mennä, Me osaamme!*



KAISA ARRATEIG
muodostelmaluistelun
päävalmentaja



Miltä Akatemia-treeni tuntuu?

PreAkatemiassa vauhti kiihtyy. Noviisi-ikäisten Akatemia-ryhmään eli PreAkatemiaan kuuluu tällä kaudella 7 luistelijaa. Ryhmä harjoittelee kerran viikossa omilla jäillä ja käy säännöllisesti Fintasticin treeneissä. Syksyn aikana on panostettu erityisesti vauhdin tuottoon ja askelten tekniikkaan. Pienryhmässä harjoittelu on erilaista kuin tavallisissa koko joukkueen treeneissä. Minkälaisia tunteita se herättää luistelijoissa?

Luistelijat: «On hyödyllistä saada enemmän yksilöpalautetta.» «Harjoittelua on vähän enemmän, huomaan kehittymisen pienissä asioissa.» «On ollut mukavaa, että koko ajan on pilke silmäkulmassa, kuitenkin töitä tehden.» «Olen saanut hyviä vinkkejä perusluisteluun ja on ollut kiva päästä kokeilemaan junnuihin vauhtia.» «Tuntuu, että olen kehittynyt askeleissa, kaarien puhtaudessa ja tekniikassa. Se on palkitsevaa!»

Valmentajienkin kannalta Pre-Akatemia-treeni poikkeaa muusta valmentamisesta.

Linnea: «Yritän välittää tytöille tekniikka-ajattelua; mitä tehdään, miksi näin tehdään. Mieluummin



käsitellään syvällisesti muutamaa asiaa kuin paljon kaikkea erilaista. Itse tykkään todella paljon pitää akatemiaturunteja – luistelukäsiä kiinnostaa minua valtavasti ja tässä saa todella keskittyä pieniin yksityiskohtiin. Pienryhmässä näkee hyvin myös luistelijoitten kehityksen.»

Mia: «Oheisharjoittelussa olemme syksyn aikana painottaneet

peruskestävyyden ja keskivartalon kannatuksen kehittämistä viikoittaisilla treeneillä. Pohdimme yhdessä mm. päivärytmiä, palautumista ja ryhmässä toimimista. Tavoitteena on oppia tuntemaan itseään paremmin urheilijana sekä löytää vahvuksiaan ja itselleen parhaita tapoja kehittyä ja nauttia luistelusta. Tunnin itsekkin oppivani tytöiltä paljon.»

Rockettes Akatemia

Neljättä kauttaan pyörivä Rockettes Akatemia on ensimmäinen muodostelmaluisteluakatemia ja tarkoituksena on tarjota polku motivoituneille luistelijoille 8-vuotiaista aina Rockettesiin ja maailman huipulle asti. Tavoitteena on varmistaa Rockettesin ja suomalaisen muodostelmaluistelun pysyminen huipulla ja varmistaa lajin kehitys. Yksi tärkeistä tavoitteista on myös olla valmiina, kun laji eräänä päivänä liittyy olympiaperheeseen.

Rockettesin toiminnassa Akatemia näkyy lisättyinä harjoituksina. Muut akatemiaryhmät ovat juni-

oreiden RCKT-Akatemia, noviisien PreAkatemia sekä minoreiden Mes-tarihautomo. Akatemiaturunneja on 1–3 tuntia viikossa oman joukkueen treenien ohella. Jokaisessa ryhmässä on 5–10 urheilijaa ja niihin pyritään alkukauden aikana.

Akatemiassa luistelijat huomioidaan ennen kaikkea yksilöinä. Tarkoituksena on kehittyä monipuolisesti fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet huomioonottaen jää- ja oheisharjoituksissa sekä yhteisissä keskusteluissa. Pienryhmäopetus mahdollistaa tiiviimmän vuorovaikutuksen valmentajan

ja urheilijan välillä sekä jokaisen henkilökohtaisen kehitysvaiheen ja yksilöllisten oppimistapojen tukemisen. Akatemialuistelijoille oman joukkueen harjoitukset ovat aina ykkösiä ja akatemiajäää sovitetaan harjoitusohjelmaa tukeviksi. Tärkeintä on kokea onnistumisen riemua ja oppimisen iloa!

Rockettes Akatemian valmentajat:
Kaisa Arrateig
Matti Henttinen
Mia Manninen
Pia-Sofia Pokkinen
Linnea Tamminen

Kun tanssi tulkataan luisteluksi

Rockettesin kuumatkan kartturi on Reija Wäre, Suomen kysytyimpiä koreografeja. Hän rakastaa luistinten ääntä jäällä, mutta väittää, ettei itse osaa luistella.

Koreografian tärkein osa on hyvä rakenne. Tätä mieltä on Reija Wäre, yksi Suomen kysytyimmistä ja arvostetuimmista tanssi- ja teatterikoreografeista. Hän on toukokuusta lähtien suunnitellut ja harjoittanut Rockettesin vapaaohjelmaa päävalmentaja Kaisa Arrateigin kanssa.

Rockettesin vapaaohjelman teema on *Matka kuuhun*. Lähtölaukauksen jälkeen matka etenee hengästyttävällä tahdilla ja tarkkuudella.



«Ajattelen kaikenlaiset esitykset aina kokonaisrakenteena ja jaan niitä sitten aina yhä pienempiin osiin, joilla on omat rakenteensa. Mikä tahansa liike voi olla elämyksellinen, jos se on olennaisessa kohdassa esityksen rakennetta», Wäre kertoo.

Kirjamesuilta yhteistyöhön

Yhteistyö sai kipinän, kun tanssi- ja teatterikoreografi ja muodostelmaluistelun päävalmentaja sattuvat samaan paneelikeskusteluun pohtimaan taiteen ja urheilun yhtymäkohtia vuoden 2014 kirjamesuilla.

«Kaisa oli nähnyt koreografioitani televisiossa ja hän tiesi, että teen koreografioita Olarin voimistelijoiden joukkuevoimistelijaille



ja urheilumaailma on minulle sitä kautta tuttu.»

Wäre oli nähnyt muodostelmaluistelua televisiossa ja tiesi suomalaisten menestyksestä lajista.

«Oletin tapaavani huippujoukkueen harjoituksiin tullessani ja näin kävi. Lisäksi luistelijat ovat kivoja ja heidän kanssaan on helppo kommunikoida.»

Tanssi tulkataan luisteluksi

Suurimpana haasteena työssä luistelijajoukkueen kanssa Reija Wäre pitää sitä, ettei itse osaa luistella.

«Kun katson harjoituksia, olen kateellinen siitä vauhdista, jolla luistelijat etenevät ja rakastan luistinten ääntä jäätä vasten.»

«Onneksi Kaisa on hyvä selittämään muodostelmaluistelun ku-

vioita ja tulkkamaan tanssia luisteluksi. Ilman häntä en tietenkään pystyisi tekemään kokonaista luistelukoreografiaa; koen, että sujuva yhteistyö valmentajan ja ulkopuolisen koreografin välillä on ensiarvoisen tärkeää.»

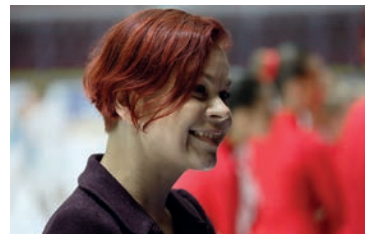
Aikansa katseltuaan kaikesta uudesta kiinnostunut tanssikoreografi halusi tietenkin kokeilla luisteluja. Hän lainasi luistimet yhdeltä joukkueen työtöistä ja veti ne jalkaan ensimmäistä kertaa 15 vuoteen.

«Pääsin liikkeelle omasta mielestäni hyvään vauhtiin, mutta jarruttaminen onnistui vain laitaan törmäämällä», hän muistelee.

Reija Wäreeltä kysytään usein, miten voisi tulla paremmaksi tanssijaksi, voimistelijaksi tai luistelijaksi.

Vastaus kaikessa yksinkertaisuudessaan ja tylsyydessään on siinä, että se, joka treenaa enemmän, pärjää paremmin. Jokaisella harjoituksella pitäisi myös olla selkeä tavoite. Toistolla pitäisi aina pyrkiä täsmälliseen ja tiedostettuun laatuun, eikä vain suureen toistomäärään pelkän määrän takia.

KATJA PALHUS



Monipuolinen Reija Wäre

Wäreen ammattitaitoa kysytään monella alalla. Syksystä kevääseen Wäre ohjaa teatteria, oopperaa ja Uuden iloisen teatterin revyyä. YLEn UMK2016-lähetykset työllistävät talvella. Joukkuevoimistelijoiden kilpailukausi osuu samoihin aikoihin kuin muodostelmaluistelijoiden. Teatterikoreografiaa Wäre tekee Kansallisteatteriin, Kansallisopperaan ja Tukholman kaupunginteatteriin.

ROCKETTES



Rockettes on huikea, yhteenhioutunut Joukkue isolla J:llä, jolla asenne treenata ja kehittyä on kohdallaan. Yhteiset tavoitteet ja toimintatavat luovat hienon ympäristön kovalle harjoittelulle. Huippu-urheilijamainen treeni mahdollistaa vaativat ohjelmat, joissa elementeistä toiseen siirrytään vaikeiden siirtymien ja askelkombinaatioiden kautta. Tänä vuonna Rockettesin ohjelmissa on haettu koreografisesti uutta haastetta, jotta helponnäköisiksi hiotut ohjelmat tarjoaisivat katsojalleen jälleen näyt-

tävää esiintymistä ja mielenkiintoa Taidolla, Tyyliillä ja Tahdolla.

Lyhytohjelma: *Why?* Miksi maailmassa on yhä niin paljon suvaitsemattomuutta – vähemmistöihin, eri uskontokuntiin kuuluvia ihmisiä tapetaan ja pahoinpidellään? Miksi emme osaa elää yhdessä?

Ohjelma kertoo surumielisen tarinan, joka pohjaa toisen maailmansodan tapahtumiin, mutta on yhä ajankohtainen. Sen musiikki on elokuvasta *Schindlerin lista*. Elokuva kertoo puolansaksalaisesta yrittäjästä Oskar Schindleristä, joka

Lyhytohjelma

Why?

Vapaaohjelma

Matka kuuhun

Päävalmentaja

Kaisa ARRATEIG

Koreografia

Kaisa ARRATEIG, Reija WÄRE

Avustavat valmentajat

*Anni KRÖGER,
Mia MANNINEN,
Pia-Sofia POKKINEN,
Milja SARKKINEN (äitiyslomalla)*

Yksilötaitovalmennus

Ari-Pekka NURMENKARI

Fyysinen ja psyykinen valmennus

Matti HENTTINEN

Baletti

Anandah KONONEN

Joukkueenjohtajat

*Kristina HERBERT,
Virpi PEURALINNA*

Huoltaja

Laura ANTILA

Seuraa meitä online

www.rockettes.fi

instagram: @rockettesofficial

www.facebook.com/Rockettes-58662165567/

pelasti sodan aikana yli tuhannen juutalaisen hengen.

Rockettes tulkitsee epätiedon, pelon ja tuskan hetkiä, joita kodeistaan poisajattetut ihmiset joutuivat kokemaan. Kaiken kauheuden keskellä he uskovat silti huomiseen. He saavat voimaa kohdatessaan toisen ihmisen, jonka läheisyys tuo lohtua ja toivoa.

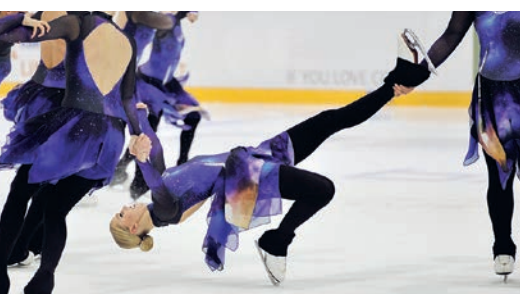
Vapaaohjelma **Matka kuuhun** edustaa kaukokaipuuta sekä tarvetta seikkailuun. Tarina viestii kaipausta uuteen ja tuntemattomaan. Matka kulkee mielikuvitukseen ammentaen vanhojen sci-fi-leffojen, tähtikuvioiden, astronauttien pukujen ja avaruusrakettien muodoista ja hakee tuntumaa siihen, että juuri minä voisin tuntea itseni seikkailijaksi äärettömien mahdollisuuksien kynnyksellä.





Laura-Maria AURANEN, Eva GRÖNBLAD, Sara HELLSTRÖM, Minna HOOLI, Kia KOPRA, Kaisa KYTÖLÄ, Iina LAUKKANEN, Emma MÄKINEN, Josefiina NIEMI, Tiina NISKANEN, Melissa NURMI (A), Jenna PEURALINNA, Tiia POIKAJÄRVI, Oona PULKKINEN, Emilia RINNE, Lotta SIHVO, Johanna SMALÉN, Anni SYDÄNMAANLAKKA, Martina TIMONEN, Tilda TUOMINEN, Katarina TÖTTERMAN, Oona VAAJOENSUU, Nona VIHMA, Anna VUORELA (C)

Kapteeni (C); Varakapteeni (A)



TEAM FINTASTIC



Team Fintastic on maailman menestynein juniorijoukkue. JWCC-kultamitaleita on kertynyt jo kahdeksan – virallista MM-hopeaa on tullut kaksi kertaa. Joukkue tree-naa kunnianhimoisella asenteella ja tosissaan mutta aina pilke silmäkulmassaan, joka potkusta ja liu'usta nauttien.

Lyhytohjelmassaan joukkue kuljettaa katsojan – sinut, sinut ja



sinut – nauttimaan viihdyttävästä **Kooza Dancesta**. Sirkustirehtöörin kuulutettua upeat tanssitaiteilijat lavalle, show voi alkaa. Vauhtia, glamouria ja energiaa luvassa. It's Kooza time!

Time Machine: Minut on valittu aikamatkaajaksi. Astun rohkeasti aikakoneeseen ja odotan seikkailun alkua. Yhtäkkiä tunnen sähköisen sarjan sykäyksiä kehossani. Kapseli alkaa siirtää minua kohti eri aikakautta; Mitä? Kivikausi ... Liityn alkuasukkaiden metsästysjoukkoon ja tanssimme riittitansseja nuotiolla, kunnes sähköenergia valtaa taas kehoni. Aikakapseli siirtää minut yllättäen teollisuuden alkuaikeihin raskaan työn raatajaksi. Haluan paeta! Löydettyäni kapselin olen onnellinen siirtymästä leppoisalle 70-luvulle. Yritän ohjelmoida itseni



Lyhytohjelma

Kooza Dance

Vapaaohjelma

Time Machine

Päävalmentaja
Kaisa ARRATEIG

Koreografia
Kaisa ARRATEIG

Avustavat valmentajat
Anni KRÖGER, Mia MANNINEN, Milja SARKKINEN (äitiyslomalla)

Yksilötaitovalmennus
Ari-Pekka NURMENKARI

Fyysinen ja psyykinen valmennus
Matti HENTTINEN

Baletti
Anandah KONONEN

Tanssi
Kirsi KAIPAINEN

Joukkueenjohtajat
Ria ABRAHAMSSON, Maarit PETSOLA-VIITANEN

Huoltaja
Hanna TEIVAINEN

Seuraa meitä online
www.teamfintastic.fi
instagram: @teamfintastic



kotiin, mutta päädyn tulevaisuuteen. WOW, siellä on jotain aivan mielettömän hienoa luvassa! Vaikka haluaisin, en saa jäädä, koska aikakone aktivoituu. 2015, yes, aivan mahtavaa palata tähän hetkeen!



Nathalie ARRAKOSKI, Ulrica BLADH, Julia HERVA, Nea HYYPPÄ, Emma KETTUNEN, Sara KNUUTTILA, Henrika KOIVUNIEMI, Jannice-Celine KÄHÄRI (C), Petra LAHTI, Nea LAHTINEN, Rebecca LEPPÄLAHTI, Ditte LOUHIKOSKI, Veera MÄKELÄ, Janina NILSÉN (A), Emilia NÄRHI, Inka PAKARINEN, Oona PAKARINEN, Laura RAJALA, Minna RIIPINEN, Aino SADENIEMI, Elina SALMINEN, Charlotta SEDERHOLM, Jenna TEIVAINEN, Petra VIITANEN, Aurora YLPPÖ

Keski-ikä 16,5 v; Kapteeni (C); Varakapteeni (A)



FINETTES



Noviisijoukkue Finettesin motivaatio ja kehittymishalu on kova, mutta treeneissä ahkeroidaan aina hyvällä fiiliksellä, iloa ja naurua unohtamatta. Sääntömuutoksen mukanaan tuomat entistä korkeammat elementtien vaikeusastot joukkue on ottanut innostavana haasteena. Finettes on nelinkertainen Suomen Mestari ja menestystä se janoaa tälläkin kaudella.

Ohjelma kaudella 2015–2016:

Loma Roomassa

«Ciao bella» -huudot kaikuivat kaikkialla, kun sädehtivä suomineittomme astuu keskelle iltapäivän vilinää roomalaisella piazzalla. Ohitse kiittää vespoja, joka kulmassa on viehättäviä kahviloita, ja vaalean kaunottaren saama huomio kiipeää kilpaa lämpömittarin lukeman

kanssa. Loma Roomassa loppuu kuitenkin pian, on aika huudahtaa «arrivederci» ja jättää italiaanot itkemään neidon perään. Mutta ei ennen kuin on vietetty ikimuistoinen ilta hämartyvän kaupungin sykkeessä! Hyppää vespan kyytiin ja tule mukaan!



Ohjelma kaudella 2015–2016

Loma Roomassa

Vastuuvallmentajat
Kaisa ARRATEIG
Milja SARKKINEN (äitiyslomalla)

Koreografia
Milja SARKKINEN

Avustavat valmentajat
Anni KRÖGER, Mia MANNINEN,
Pia-Sofia POKKINEN,
Linnea TAMMINEN

Yksilötaitovalmennus
Ari-Pekka NURMENKARI

Fyysinen valmennus
Matti HENTTINEN

Baletti
Anandah KONONEN

Tanssi
Henrik BURMAN, Kirsi KAIPAINEN

Joukkueenjohtaja
Katja NÄÄTSAARI

Huoltajat
Kirsi MALK, Riikka SEDERHOLM

Seuraa meitä online
www.finettes2015-2016.sporttisaitti.com
instagram: @finetteshtk





Sanni BÄCKSBACKA (A), Karoliina HATTAB, Lumi HETTA, Veera IHALAINEN, Erika KAARTO, Petra KAARTO, Emma KASKINEN (C), Ida KASKINEN, Senni KIVINEN, Sandra KORENEFF, Inka KORPIO, Vera KOSTIAINEN, Vilma KOTOLA, Mathilda LEPPÄLAHTI (A), Helmi MALK, Mette NIKKILÄ, Noora NÄÄTSAARI, Olivia PELTOLA, Lotta PETTILÄ, Sanni ROMANAINEN, Matilda SEDERHOLM, Milja SUILA, Nea TAKANEVA, Anita TAPIO, Henna UOTINEN, Vega VESA, Rosalie VILEN

Keski-ikä 13,9 v; Kapteeni (C); Varakapteeni (A)



MINIMINTS



Minorijoukkue MiniMintsin luistelijat ovat täynnä energiaa ja luistelun iloa. Nämä «tulevaisuuden Roksut» treenaavat jäällä luistelun perusasioita ja monipuolisissa oheisharjoituksissa kehonhallintaa, ketteryyttä ja liikkuvuutta. Vauhti ja taidot kehittyvät huimaa vauhtia, ja harjoittelu on hauskaa kivojen joukkuekavereiden kanssa!

Ohjelma kaudella 2015–2016:

Ovela kettu

Ovela kettu nousee kolostaan hämärän tultua. Kettu ei ehkä ole metsän suurin tai vahvin eläin, mutta viekkain se on – ja ehdottomasti myös parhaiten pukeutuva. Yön pimeydessä kettu lähtee ruokavarkaisiin ja saakin herkullisen

saaliin. Aamulla kettu kuitenkin havahtuu torvensoittoon: metsästäjät ovat hänen jäljillään! Merkkimmutuksella kettu varoittaa lajitovereitaan ja kokoaa heidät yhtenäiseksi joukoksi. Valkoiset hännänpäät vilahdellen ja verrattomalla nokkeluudellaan kettulauma harhauttaa metsästäjiä ja selviää tästäkin vaarasta ehjin nahoin – ja valmiina uusiin seikkailuihin!

Ohjelma kaudella 2015–2016

Ovela kettu

Vastuuvallmentajat

Anni KRÖGER, Pia-Sofia POKKINEN, Milja SARKKINEN (äitiyslomalla)

Koreografia

Milja SARKKINEN

Avustavat valmentajat

Kaisa ARRATEIG, Mia MANNINEN, Linnea TAMMINEN

Yksilötaitovalmennus

Ari-Pekka NURMENKARI

Tanssi

Henrik BURMAN, Sara EUROPAEUS, Kirsi KAIPAINEN

Joukkueenjohtaja

Katriina LINDSTRÖM

Huoltajat

Tarja JÄPPINEN, Jenni KEIHOKARI, Marianne KYBER, Marjukka MIETTINEN, Taru SUMMANEN

Seuraa meitä online

www.minimints20152016.sporttisaitti.com

instagram: @minimintshk





Laura ANDTFOLK, Anni BACKMAN, Gwendolyn BOSSUYT, Mia EKLUND (C), Viivi EURÉN, Julia GREKELÄ, Siiri HILSKA, Helmi HÄIKIÖ, Iiris JAATINEN, Noora JOKINEN, Emmi JOUSA, Katri JÄPPINEN, Essi KETTUNEN, Ida KETTUNEN, Metta KOPONEN (A), Sarah KUISMANEN, Tyyne KUJALA, Nelli KUMMU, Joanna KYBER, Stella KÄSNÄNEN, Linnea LEHTINEN, Katarina LINDAHL, Wilma LINDSTRÖM, Iiris MIETTINEN, Elsa OKSANEN, Ida RUUSUNOKSA, Thea SALOVAARA, Sissi SARJANEN, Lotta TENGVAL, Sanni VIITA (A), Netta ÄNKÖ

Keski-ikä 11,5 v; Kapteeni (C); Varakapteeni (A)



MINISPARKLES



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

Ohjelma kaudella 2015–2016:
Lumiukko

Aamu valkenee ja ensilumen viimeisetkin lumihuutalet leijailevat maahan. Lapset heräilevät talviseen aamuun ja lähtevät innoissaan ulos leikkimään yhdessä kavereiden kanssa. Piha täyttyy nopeasti iloista, leikkivistä, punaposkisista lapsista. Välillä ollaan hippaa, leikitään piirileikkejä tai juodaan lämmintä mehua, mutta tärkeimpänä vieritetään valtavia lumipalloja. Lopulta piha on täynnä suuria lumiukkoja, mustine nappeineen ja punaisine kaulahuiveineen.



Ohjelma kaudella 2015–2016
Lumiukko

Vastuuvallmentaja ja koreografia
Linnea TAMMINEN

Valmentaja
Heta HAIKONEN-SUSI

Yksilötaitovalmennus
Ari-Pekka NURMENKARI

Tanssi
Kirsi KAIPAINEN

Joukkueenjohtaja
Johanna KOIVISTO

Huoltajat
*Anna-Mari HIEKKALA,
Riikka VUORELA,
Hanna VÄLITALO*

Seuraa meitä online
instagram: @minisparkles_htk





Iina AARNIO, Aino AHO, Ansa AURO, Venla INHA, Milla JALASTO, Iina KOIVISTO, Lumina KOIVISTO, Priya-Sofia KUUSELA, Emelie LINDEMAN, Maria MERKOURAKI, Reea MIKKOLA, Veera MUTANEN, Ifeoma OBI, Eevi OKSANEN, Fanni OLKKONEN, Seela PIHLAJA, Hertta PIILOLA (A), Stella PUSKA, Christal RAUTIAINEN, Iina RIIPINEN, Elvi SILVENNOINEN, Riina TALKA, Valma TIRINEN, Minni TURTIAINEN (C), Liina VUORELA, Elli VÄHÄMURTO

Keski-ikä 8,5 v; Kapteeni (C); Varakapteeni (A)



JÄÄLEIDIT

Joukkuetta kuvaavat parhaiten sanat sinnikäs, huumorintajuinen ja ystävällinen! Nauru kuuluu sekä kopista että jäältä, kun JääLeidit tree-naavat suurella sydämellä kohti aikuisten sarjan loppukilpailupaikkaa. JääLeidit kehittävät muodostelmaluistelutaitojaan luistelusta nauttien, ja jokainen leidi on joukkueelle arvokas omana itsenään. Tällä kaudella leidit johdattavat katsojat tanssin maailmaan vapaaohjelmallaan **Tanssii leidien kanssa**. Ahkeran harjoittelun ansiosta Leidit ovat saaneet ohjelmaansa haastavampia kuvioita ja lisää vauhtia.



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

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

Seuraa meitä online: www.facebook.com/jaaleidit



JÄÄPRINSSSESSAT

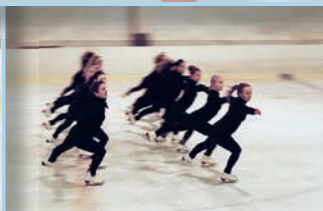


JääPrinsessoissa luis-
telee tällä kaudella
valiojoukko entisiä Rocket-
tes-luistelijoita vuosilta
2002–2014. Treenaamme
kahdesti viikossa rennoin
reunakäsin, letkein lantein
ja löysin lihaksin. Kauden
ykköstavoitteena on
ylläpitää hyvät feelikset
ja kosketus jäähän sekä
ilahduttaa itseämme.
Muutaman vuoden tauon
jälkeen tavoitteena tällä
kaudella on myös kilpailla.
Ohjelmassa **Supermassive
Ecstasy** on luvassa säh-
köistä menoa kiihtyvällä
tahdilla.



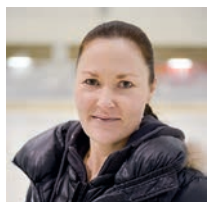
Heidi AAHE, Lotta CHRISTERSSON, Heta HAIKONEN-SUSI, Maarit HELANDER,
Kristina HERBERT, Salla KANNINEN-LAMPPU, Emmi LEHTINEN, Sofia LEMSTRÖM,
Tiina MALINEN, Tiina MÄNTYLÄ, Tuuli NIINIVAARA, Satu NYLUND, Minna PEIPONEN,
Henna PENTTILÄ, Päivi PÄÄKKÖ, Ringa RIHTAMO, Taija ROMPPANEN, Nadja SEMI,
Nina SOINIO, Johanna TEIVAINEN, Sanna-Mari VAARNA

Valmentajat: Mia MANNINEN, Linnea TAMMINEN; Koreografia: Linnea TAMMINEN



Uusi valmennustiimi – joukkueessa on voimaa

Uusi kausi käynnistyi kauniissa ja lämpimässä elokuun säässä. Luistelijat valloittivat jäät intoa uhkuen ja kesän harjoitusleireillä ja lomailulla oli ladattu runsaasti



intoa ja positiivista mieltä kauden harjoitteluun. Reippaasti olemme aloittaneet myös kilpai-

lukauden ja erityisen mieluista se on ollut nuorimmille urheilijoille, jotka posket hehkuen osallistuivat uransa ensimmäisiin kisoihin.

Aloitimme kauden uudella valmennustiimillä. Olen erittäin iloinen saadessani valmennustiimiimme Master Pro valmentaja Tuula Öhrnbergin. Hänen valmennuksessaan olin itse koko luistelu-urani ajan edeten aina EM edustukseen asti. On hienoa jatkaa pitkäjänteistä yhteistyötämme HTK:n luistelijoiden valmennuksessa. Tärkeänä osana valmennustiimiämme on

aloittanut myös Master Pro valmentaja Arja Veijola ja Heidi Mehto, erinomaista työtään jatkaa tiimisämme Pipsa Tuppela (tanssi ja koreografia).

Valmennustiimi valmistelee kauden valmennussuunnitelman jokaiselle ryhmälle ja luistelijalle erikseen huomioiden kauden kilpailukalenterin. Valmennuksessa olennaisena osana on huomioida kunkin luistelijan kehitys sekä teknisten taitojen että ohjelmien esittämisen osa-alueilta.

Valmennussuunnitelman toteuttamisessa on tärkeää, että kaikki yksinluistelulle osoitetut harjoitustunnit käytetään tehokkaasti niin, että harjoittelusta saadaan maksimaalinen hyöty ja harjoittelu on keskittynyttä, turvallista ja yhteisiä tavoitteita tukevaa. Muistetaan myös,



Yksinluistelun valmentajat

Päävalmentaja: *Tiia-Riikka Pietikäinen*

Avustavat valmentajat: *Heidi Mehto, Tuula Öhrnberg, Pipsa Tuppela, Arja Veijola*

että harjoituksiin tullaan terveinä ja vastaanottavaisina. Valmentajan kanssa on hyvä keskustella mieltä painavista asioista, näin mahdolliset häiriötekijät minimoidaan. Avoin ja hyvä mieli ovat motivoituneen urheilijan ja harjoittelun elementtejä.

Joukkueissa on voimaa – on tuttu sanonta urheilussa. Muodostelmaluistelussa joukkueen käsite on selvä. Myös yksinluistelussa olemme joukkue; luistelijat, vanhemmat, valmentajat ja seurahenkilöt muodostavat HTK:n joukkueen. Otetaan tämä voima käyttöön: sekä omassa tekemisessä että toisia kannustamalla ja jään ulkopuolella. Iloitaan jatkuvasti omista ja joukkueovereiden onnistumisista.

Taitoluistelussa taitojen oppiminen perustuu moniin toistoihin ja kehitys on yksilöllistä. Tarvitaan innostusta ja itseluottamusta, sitä kaikilla ihanilla luistelijoidemme on runsaasti ja se kantaa. Kääritään hihat ja ryhdytään töihin ja tehdään kaudesta ikimuistoinen.

TIIA-RIIKKA PIETIKÄINEN
Yksinluistelun päävalmentaja





Kilparyhmä K1



K1-ryhmässä luistelevat 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: Puhtaata ja laadukasta kaksoishyppyä, kahden ja kolmen kaksoishypyn yhdistelmät, kaksoisakselin ja kolmoishyppejen oppiminen/hallinta.

Sarjat: A-Silmut, Debytantit, SM- Noviiisit ja juniorit.

Kilpailut: Kotimaiset ja kansainväliset kilpailut.

K1-ryhmässä luistelevat:

Emma AIRISTO, Erika ENVALDS, Jutta HARJU, Amanda HOTANEN, Ada KEKKONEN, Emilia KETTUNEN, Giitta LAGERBOHM, Janika PASANEN, Nea POIKKEUS, Unna PUTAALA, Ida RAHKONEN, Stella SAINIO, Pinja TAURIAINEN, Emma TYNJÄ

Kilparyhmä K2

K2-ryhmässä luistelevat:

Pihla BERGMAN, Anna BERGSTRÖM, Matilda HYYTINEN, Nella JOKINEN, María MOILANEN, Irene HEINONEN, Ida POROKARA, Matilda PRIHTI, Isabella SHIRAZI, Hanna TOIVANEN, Janina VAINIKKA

K2-ryhmän luistelijoilla on jo kokemusta kilpailemisesta ja tavoitteellisesta harjoittelusta. He harjoittelevat kuutena päivänä viikossa.

Viikko-ohjelmaan kuuluu jääharjoituksia, oheisharjoituksia, balettia ja muuta tanssia.

Keskeiset tavoitteet: Kaikkien kak-

soishyppöjen oppiminen/hallinta.

Sarjat: Minit, Silmut, alue-debytantit.

Kilpailut: Kotimaiset ja kansainväliset kilpailut.



Kilparyhmä K3

K3-ryhmässä luistelevat:

Amanda CARLSTEDT, Amanda ESKELIN, Lumi HARJU, Miila HILDEN, Hermann KANKKUNEN, Minea OLENIUS, Minea SALOKOSKI, Claudia ULUNDU, Saimi VUORI

K3-ryhmässä luistelevat kilpailu-uraansa aloittelevat Minit, harjoittelun viisi kertaa viikossa. Jääharjoitusten lisäksi on balettia, muuta tanssia sekä oheisharjoituksia. K3-luistelijat sitoutuvat jo tekemään omatoimisesti alku- ja loppuverryttelyt sekä annetut kotiharjoitteet. Harjoittelun

painopiste on uuden oppimisessa ja onnistumisen riemussa.

Jokaisen lapsen unelma tässä vaiheessa on saada ensimmäinen oma ohjelma. Kun lapsi on saavuttanut tarvittavat taidot hän voi saada ohjelman. Kilpailu Mineissä tulisi aloittaa 1.–2. kouluvuoden aikana.

Siksi hyvä ajankohta K3:een siirtymiseen on esikoulun aikana.

Keskeiset tavoitteet: Säännöllisen harjoittelurytmin oppiminen ja kaikkien yksöishyppöjen hallinta.

Sarjat: Minit.

Kilpailut: Kutsu- ja alueelliset kilpailut.

Yksinluistelijan arkipäivä

Liikkeellä aamuseitsemästä iltaseitsemään

Nea Poikkeus ja Unna Putaala ovat 10-vuotiaita K1-ryhmän yksinluistelijoina. He kilpailevat tällä kaudella A-silmut -sarjassa. He ovat myös luokkakavereita Haagan peruskoulun liikuntapainotteisella luokalla. Haastattelimme tyttöjä heidän arkensa kulusta.

Minkälainen on kilpaluistelijan arkipäivä?

Nea ja Unna: Meillä on harjoituksia kuutena päivänä viikossa. Sunnuntait ovat vapaapäiviä. Joka päivä on sekä jääharjoitukset että oheiset kuivalla. Maanantaisin meillä on myös aamujää ennen koulupäivää. Perjantaita lukuunottamatta lähdemme koulusta suoraan jäähallille ja jos meillä on ylimääräistä aikaa esim. Salmisaarella, menemme ennen harjoituksia telinevoimistelemaan.

Lisäksi käymme Haagan peruskoulun järjestämällä aamujäällä tiistai-aamuisin. Treenien välissä käymme koulussa ja teemme läksyt.

Mitä teette harjoituksissa?

Nea ja Unna: Jäillä harjoittelemme askelia, piruetteja ja hyppyjä. Oheisissa meillä on balettia ja tanssia, lihaskuntoa, kestävyysharjoituksia ja lajioheisia eli esimerkiksi hyppyharjoituksia kuivalla ja harjoitteita piruettilusikalla. Kisakaudella harjoittelu keskittyy suurimmaksi osaksi omaan kilpailuohjelmaan ja lisäksi harjoittelemme uusia elementtejä, jos vain aika riittää.

Miten jaksat harjoitella noin paljon koulun ohessa? Mikä on harjoittelussa parasta?

Nea: Jaksan harjoitella hyvin, vaikka välillä on kovakin kiire. Luistelu on aina hauskaa ja minulla on HTK:ssa hyviä kavereita. Aina vain vaikeampien elementtien oppiminen ja opetteleminen on kivaa. Haluaisin osata jo nyt kaksoisakselin ja kolmoishypyt!

Unna: Koskaan ei ole tuntunut, etten jaksaisi lähteä treeneihin.



Parasta luistelussa on se, kun sinikkään harjoittelun jälkeen oppii lopulta uutta. Tällä kaudella aion oppia puhtaan kaksoisakselin. Harjoituksiin tuleminen on kivaa myös siksi, että parhaat kaverini ovat luistelusta.

Kuinka kuljette harjoituksiin?

Nea: Aiemmin vanhemmat tai isovanhemmat veivät ja meillä oli hyvät kimpakyytiringit. Nyt kuljemme bussilla koulusta suoraan treeneihin ja vanhemmat hakevat kotiin illalla treenien päätyttyä. Kulkemisessa ärsyttää joskus se, että kannettavaa on paljon: koulureput, suuret treenikassit ja eväät.

Miten koulu sujuu näinkin aikaa vievän harrastuksen ohessa? Mikä on parasta koulussa?

Nea: Koulu sujuu hyvin. Vaihdoin liikuntaluokalle tänä syksynä. Sieltä pääsee joustavasti kilpailuihin ja leireille. Luistelusta johtuvista poissaoloista ei moitita, jos vain hoitaa kouluasiat tunnollisesti. Koulunneista matikka ja liikunta ovat parhaita.

Unna: Tykkään eniten kuviksesta, matikasta ja yllistä. Liikuntaluokalla parasta ovat samanhenkiset luok-

kakaverit, jotka urheilevat kaikki itsekin paljon ja ymmärtävät, miksi koulun jälkeen ei välttämättä ehditä nähdä.

Miten valitsit harrastukseksi juuri yksinluistelun?

Nea: Menin sattumalta mukaan luistelukoulun kaveriluisteluun ja innostuin. Kaveri lopetti aika ajoin, mutta minä jatkoin luistelua ensin kehitysryhmissä ja sen jälkeen kilparyhmissä.

Unna: Äiti laitto minut luistelukouluun 4-vuotiaana. Halusin aivan pienenä muodostelmaluistelijaksi, koska olin nähnyt Rockettesit jäällä, mutta sitten innostuin erityisesti luisteluhyppystä ja kun Tiia-Riikka kysyi eskarin alkaessa minua K3-yksinluisteluryhmään, oli lajivalinta tehty.

Mitä tarkoittaa, että on valinnut päälajikseen yksinluistelun? Onko aikaa millekään muulle? Jos et harrastaisi luistelua, mitä harrastaisit?

Nea: Luistelu vielä paljon aikaa, enkä ehdi juurikaan harrastaa muuta. Kesäisin tykkään mm. uimisesta ja talvisin esim. laskettelusta. Jos en luistelisi, harrastaisin todennäköisesti telinevoimistelua tai jotain muuta urheilulajia.

Unna: Taitoluistelun lisäksi yritän ehtiä käydä myös uimahyppyytree-neissä. Haluaisin myös harrastaa yleisurheilua, mutta sille ei nyt riitä aikaa. Talvisin lumilautailen ja hiihdän. Muutenkin liikun jatkuvasti, treenivapaan päivän pitäminen kerran viikossa meinaa helposti unohtua! Jos en luistelisi, harrastaisin joko uimahyppäämistä enemmän tosissani tai telinevoimistelua.

Mitkä ovat tavoitteenne luistelussa?

Nea ja Unna yhteen ääneen: Luistella isompana SM-tasolla ja olla joskus SM-seniorit!

Haastattelijana:
HANNA-RIIKKA KREIVI
PASI POIKKEUS



Kestävät, yksilölliset meikit näytöksiin & ihanaan arkeen

ARTDECO

 artdeco suomi • aila airo kauneuspalvelut • www.ailaairo.fi

informa



PARTNERISI MERKINNÄSSÄ
www.informa.fi

GRANO

Hämeen Kaivin Oy



LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIKESKUS



SUOMALAISTA
PALVELUJA



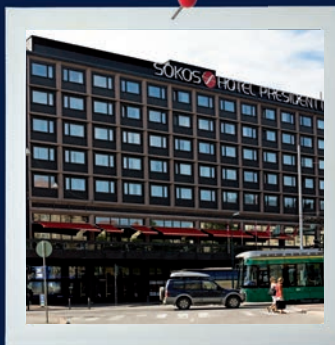
**3 päivän veloituksettomat treenit
tätä ilmoitusta näyttämällä!**

Fressi on täynnä upeita
menestystarinoita.
Tule kirjoittamaan omasi.

Helsinki • Espoo • Vantaa • Tampere • Ylöjärvi
• Seinäjoki • Lahti • Mikkeli • Kuopio • Oulu •
www.fressi.fi

Hyvä syy tulla Sokos Hotelliin N^o 234

HOTELLIKOKEMUS



Original Sokos Hotel Presidentissä järjestet viihtyisän kokouksen, huikeat juhlat tai rennon saunailan keskellä Helsinkiä. Kaikki oleellinen löytyy kätevästi saman katon alta.



PRESIDENTTI HELSINKI
ORIGINAL BY SOKOS HOTELS

Eteläinen Rautatiekatu 4, 00100 Helsinki



SOKOSHOTELS.FI >

Pinjan matkassa: kisaviikonloppu



Tänään on vuorossa SM-noviisien lyhytohjelma. Herätys puoli 7, aamiainen ja kisakuntoon. Äiti laitaa patukat ponnariin, jotta saan kisakampaukseen kunnon kiharat! Autossa matkalla alan päästä kisafilikseen kuuntelemalla omaa kisamusalistaani – «Suljen silmät, kuvittelen et lennän... Mun täytyy luottaa, ja antaa vaan mennä...»



> Saavun tuntia ennen lämmittelyryhmäni alkua hallille. Annan musiikkini kisajärjestäjille ja vien tavarani pukukoppiin. Alkuverkka kestää puolisen tuntia ja sitten laitan kisapuvun päälle ja keskityn kisasuoritukseni. Valmentaja huolehtii siitä, että kaikki sujuu aikataulussa. Jännitys alkaa nousta, mutta tiedän, että pieni jännitys tekee vain hyvää omalle suoritukselleni.



> Tästä se lähtee! 5 minuutin alku-
lämmittely on takana ja luistelen

ryhmäni ensimmäisenä. Kahden ja puolen minuutin lyhytohjelma sujuu ihan hyvin ilman suurempia virheitä.

> Jäähallin toisella jäällä kisaavat samaan aikaan pienet mini-sarjan luistelijat ja oman suoritukseni jälkeen ehdin sinne kannustamaan seuramme K2-ryhmän luistelijaa.



> Vielä loppuverkka ja sitten kotiin. Katson lyhytohjelman tulokset sekä seuraavan päivän vapaaohjelman luistelujärjestyksen ilta-päivällä netistä. Piste-erot ovat taas sarjan keskivaiheilla hyvin pienet eli vapaaohjelma ratkaisee paljon.

> Illalla yritän rentoutua ja unohtaa lyhytohjelman ja sen virheet. Nyt pitää jo keskittyä huomiseen suoritukseen.



> Sunnuntiaamunakin on aikainen herätys! Hiukset tällä kertaa nutturalle, vähän meikkiä ja aamupala. Ja jalkoihin onnea tuovat kisasukat! Vapaaohjelma-aamuna en yleensä jännitä niin paljon kuin ennen lyhytohjelmaa.

> Edellisenä päivänä aikataulu oli vähän edellä, joten tänään saavun hallille yli tuntia ennen omaa vuoroani. Ei ainakaan tulee kiire valmistautuessa. Mutta tuleehan se, sillä 7 minuuttia ennen jälle menoa, kun



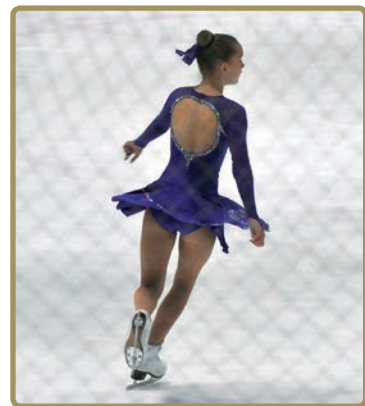
laitan luistimia jalkaan – luistimen nauha katkeaa! Iskee pienoinen paniikki. Saan väkerrettyä nauhan jotenkuten yhteen. Aikaa on niin vähän, etten ehdi pujottaa luistimeen varanauhaa.



> Lämmittelyryhmäni pääsee kohta jäälle. Nauhaongelman takia ajatukseni pyörivät nauhan eikä tulevan suorituksen ympärillä. Onneksi verryttely sujuu hyvin.

> Kisaviikonlopun urakka on päätöksessä. Vapaaohjelmaan tulee pari virhettä ja kaadunkin pitkästä aikaa, joten kokonaissijoitukseni ei parane lyhytohjelmasta. Mutta oli kiva kilpailla ja tavata kavereita muista seuroista. Kisoista jäi motivoitunut fiilis ja halu onnistua seuraavissa kisoissa paremmin.

Teksti: PINJA TAURIAINEN, kilpaillee kaudella 2015–16 SM-noviisit-sarjassa



Kehitysryhmät: Tintit, Timantit, MuodostelmaTimantit

Tintit on kehitysryhmä, johon siirrytään luistelukoulusta. Tintit ovat 4–6 -vuotiaita innokkaita luistelijanalkuja, jotka harjoittelevat kaksi kertaa viikossa. Jään lisäksi on oheiset, joissa painotetaan perusliikuntataitoja.

Tärkeintä on harjoittelun ilo ja halu oppia uutta. Opetuksessa painotetaan perusluistelun hallintaa ja luodaan valmiuksia vaikeampien asioiden harjoitteluun.

Tintteihin siirryttäessä tärkeintä on into luistella. Kaiken muun opimme jäällä. Kehitysryhmissä edetään yksilöllisemmin ja tavoitteellisemmin kuin luistelukoulussa. Tinteistä siirrytään Timantteihin tai MuodostelmaTimantteihin, valmentajan suosituksesta.

Vastuuvälmentaja: Heidi JOKINEN



Luistelijat: Kanerva AURO, Hugo CARLSTEDT, Daniil GARANIN, Sohvi HONKONEN, Kira Alexandra KOROLEVA, Klaara KESKINEN, Sophia KOSKELA, Roosa LEPPÄNEN, Julia MANINA, Emma MÄLKIÄ, Ellen OLENIUS, Henna SÄDEVIRTA, Sanni TALKKA, Annukka YLÄJÄRVI

Timantit ovat noin 4–7 -vuotiaita innokkaita ja reippaita tulevaisuuden kilpaluistelijaita. Timantit harjoittelevat neljänä päivänä

viikossa. Jääharjoittelun lisäksi on oheisia ja tanssia. 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. Tavoitteena on, että jokainen voisi taitojen kartuttua nousta joko yksinluistelun tai muodostelman kilparyhmiin. Timanteissa on tärkeää oppia harjoittelemaan keskityneesti ja säännöllisesti.

Vastuuvälmentaja: Heidi JOKINEN



Luistelijat: Adele AJANKO, Petra BABIC, Miira LAHTELA, Alissa MERTA, Noomi NIINIMÄKI, Pinja PELTOLA, Loviisa PIILOLA, Josefiina PUURO, Ines SALMINEN, Keira SWARTZ, Laura YLÄJÄRVI



MuodostelmaTimantit on muodostelmaluistelun vauhdikas kehitysryhmä, jossa luistelee 5–8-vuotiaita tulevaisuudenlupauksia. Kolme kertaa viikossa harjoitellaan jäällä ja kerran oheisissa. Harjoittelussa keskitytään monipuolisesti perustaitojen kehittämiseen sekä päästään tutustumaan muodostelmaluistelun perusteisiin yhdessä kavereiden kanssa. Vaikka harjoittelu on kilpaluisteluun tähtäävää, on pääpaino uuden oppimisen riemussa ja yhdessä luistelemisesta nauttimisessa.

Ryhmään siirrytään Tinteistä tai luistelukoulusta, kun riittävät perustaidot on saavutettu. Siirrot neuvotellaan aina valmentajien ja vanhempien kesken ja mukaan voi liittyä myös kesken kauden. MuodostelmaTimanttien harjoittelu tarjoaa valmiudet jatkaa tulokasjoukkue MiniSparklesiin tai harrastajaryhmiin.

Vastuuvallmentaja: Essi RAJANIEMI



Luistelijat: Emilya ANSARA, Susanna ANSARA, Vuokko AURO, Pauliina HAAPANIEMI, Lara HALME, Julia LEHTINEN, Emilia MARKKULA, Emilia PÄRSSINEN, Elsa RANTAKOSKI, Isla RANTAKOSKI, Valeria REPO, Aino SARKKINEN, Elli SARKKINEN, Elisabet WESTERINEN, Emilia VIDAL

Kohti kilparyhmää?

Kilparyhmiin noustaán aina valmentajan suosituksesta. Valmentaja seuraa lapsen kehitystä, heti kehitysryhmään noususta lähtien. Tulevaisuutta mie-
tittäessä on tärkeää huomioida lapsen kehitys, innokkuus, ikä, sekä perheen sitoutuminen harjoittelun toteutumiseen.

Muodostelmaluistelun ensimmäiseen kilparyhmään eli tulokassarjassa kilpailevaan **MiniSparkles-joukkueeseen** valitaan uusia luistelijaita kerran vuodessa noin maaliskuuhun. Suurin osa siirroista pyritään tekemään omien kehitysryhmien kautta, mutta kilpajoukkueisiin järjestetään myös vuosittain testitilaisuus seuran ulkopuolisille luistelijaille.

Kehitysryhmästä yksinluistelijaksi: Valmentajat ovat sidottuja Suomen kilpailujärjestelmän ikärajoihin. Jo kehitysryhmistä noustessa tulee huomioida, että lapsi todennäköisesti kehittyy riittävässä ajassa läpäistäkseen testit liiton ikärajojen puitteissa. Timantit aloittavat 1. testin asioiden harjoittelun, vaikka niistä ei vielä tässä vaiheessa juuri puhuta.

Kehitysryhmän vastuuvallmentajana käyn jatkuvaa keskustelua päävalmentajan kanssa siitä, mitä lasten tulisi osata siirtyessään sekä vaihdan kuulumisia siitä, millaisia lapsia on tulossa. On myös tärkeää, että päävalmentaja itse näkee välillä kehitysryhmien lapsia, vaikka välillä katseleekin etäämmältä. Kun me valmentajat olemme yhtä mieltä siitä, kuka olisi valmis nousemaan ja kilparyhmässä on tilaa, aloitamme keskustelun lapsen perheen kanssa. Keskustelut koskevat aina vain yhtä lasta, vaikka useampi lapsi nousisikin yhtä aikaa. Jokaisen eteneminen on täysin yksilöllistä. Myös kilparyhmästä toiseen siirrytään aina yksilöllisesti, taitojen karttuessa.

Kehitysryhmien valmentajana seuraan yleensä entisten suojattieni ensimmäisiä kilpailuja. On aina ilo olla rakentamassa vankkaa pohjaa kilpaluistelijan polkua varten. HTK antaa hyvän mahdollisuuden edetä niin yksin- kuin muodostelmaluistelussakin pitkälle kilpauralle.

HEIDI JOKINEN
Tinttien ja Timanttien vastuuvallmentaja

Mahtavat luistelukoulut

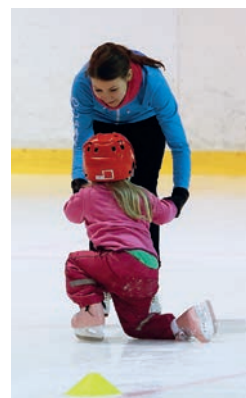


Taitoluistelu on mukava ja monipuolinen harrastus kaikenikäisille tytöille ja pojille. Helsingin Taitoluisteluklubin luistelukouluissa harjoittelee vuosittain yli 200 lasta, nuorimmista 3-vuotiaista vasta-alakajista jo useamman vuoden harjoitelleisiin Briljantteihin ja Kristalleihin. HTK:n luistelukouluista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

Luistelukouluissa lähdetään perusasioista liikkeelle: eteneminen eteen- ja taaksepäin, turvallinen

kaatuminen, jarruttaminen ja liukuminen. Näistä jatketaan haastavampiin taitoluisteluiliikkeisiin kuten kaariluisteluun, piruetteihin ja hyppyihin. Asioita tehdään paljon leikin ja mielikuvien kautta, esimerkiksi matkimalla eläinten liikkumista. Tärkeänä osana luistelukoulujen harjoittelussa ovat myös erilaiset apuvälineet, kuten vanteet, herne pussit ja huivit.

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 näkeekin 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 karttussa 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 Briljantit ja Kristallit-harrastajaryhmissä.



Luistelukouluryhmät

Tenavat

Tenavissa harjoitellaan monipuolisesti luistelun perustaitoja. Harjoittelussa erityisen tärkeää on, että lapset viihtyvät tunnilla. Harjoittelun apuna käytetäänkin usein leikkejä ja erilaisia välineitä, kuten vanteita, huiveja, hernepusseja ja laululeikkejä. Tenavaryhmissä luistelee sekä tyttöjä että poikia. Luistelukoulussamme 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 merirosvo hippaa. Viikarit harjoittelevat kerran viikossa.

Aikuinen-lapsi

Aikuinen-lapsi -ryhmässä lapsi pääsee opettelemaan luistelutaitoja oman äidin, isän tai muun aikuisen kanssa yhdessä. Ryhmä sopii erityisen hyvin lapsille, jotka tarvitsevat aikuisen tukea luistelu-harrastuksen aloittamisessa. Tässä ryhmässä tehdään paljon pariharjoituksia ja leikitään. Ryhmä harjoittelee kerran viikossa.

Briljantit ja Kristallit

Briljantit ja Kristallit ovat edistyneempien luistelijoiden harrastajaryhmät, joissa harjoitellaan kaikkia taitoluistelun peruselementtejä, kuten eteen- ja taaksepäin luistelua, liukuja, hyppyjä, piruetteja ja askelia. Harjoituksissa tärkeintä on, että jokainen luistelija pääsee haastamaan itseään ja kehittämään taitojaan omista lähtökohdistaan sekä nauttimaan luistelusta. Briljantit ja Kristallit harjoittelevat 1–2 kertaa 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. Kolmantena ryhmänä on kaaret ja käännökset -ryhmä, jossa opetellaan terän käytön saloja panostamalla perusluisteluun ja askeleisiin. Lisäksi aikuisille järjestetään teemallisia lyhytkursseja.

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 liikuntaitoja 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. Lähiöliikuntaluistelu on liikuntaviraston järjestämä yhteistyössä HTK:n kanssa. Ryhmä luistelee kerran viikossa.

Luistelukoulu-ryhmät 2015–2016



Paloheinä



Salmisaari

Töölö



Luistelukouluohjaajat



Yläriivi, vasemmalta:
Kristiina Suurkuukka, Matilda
Korkkinen, Taru Isola, Essi Rajaniemi,
Vilma Kyttälä, Outi Rajaniemi,
Jessica Eskelin

Alarivi:
Rosa Tarjamo, Nora Tallqvist,
Laura Vahtera, Tiia Vepsäläinen,
Ria Lindgren, Jenny-Rosa Mattila

Kuvasta puuttuvat:
Aura Häikiö, Vera Salomaa,
Meri Tuuli Tili

Luistelukoulujen toiminnasta vastaa
Kristiina Suurkuukka
luistelukoulu@helsingintaitoluistelukubi.com

Oulunkylä



Paloheinä Aikuinen-lapsi

Briljantit ja Kristallit



Salmisaari Aikuiset perus

Myllypuro Aikuiset kaaret ja käännökset



Salmisaari Aikuiset jatko



Kiitämme kaikkia tukijoitamme!

Ahomäki Anja
 Ahomäki Antti
 Airissalo Tero
 Airisto Nina ja Timo
 Auranen Sinikka ja Terho
 Blechingberg Matz
 Blechingberg Monica
 Borgström Jean
 Borgström Satu
 Eloranta Pertti
 Eloranta Varpu
 Gottleben Harri
 Gottleben Marita
 Haimi Ulla-Maija
 Halme Riitta ja Lauri
 Haverinen Ahti
 Haverinen Marjatta
 Heiskanen Eija
 Heltimoinen Juha
 Hienonen Tuija
 Holmström Anna ja Erik
 Ibbi Eli Arbnor
 Ihalainen Lea
 Ikonen Niko
 Itävaara Inka
 Jaakkola Jouko
 Kaskinen Ilmo
 Kaskinen Tuula
 Katajisto Kaarina
 Kitunen Auli
 Kitunen Matti
 Kivinen Minna ja Pasi
 Kivinen Taina
 KohilaTarja
 Koho Emma
 Koivuniemi Kyllikki
 Koivuniemi-Mäkinen Hilikka
 Korhonen Arja
 Korpio Aira
 Koskelin Kirsti
 Koskinen Terttu
 Kotola Elvi
 Kotola Erkki

Kujala Kati ja Olli
 Käär Esa
 Käär Merja
 Lappalainen Liisa
 Lappalainen Wesa
 Leinonen Jonna
 Lepola Helena ja Timo
 Malinen Aila
 Malinen Seppo
 Malk Lauri
 Malk Ritva
 Mendolin Leila
 Mielonen Kaisa
 Mielonen Kati
 Mielonen Kerttu
 Moisio Seija
 Mustakallio Jenni
 Mustakallio Joni
 Mustakallio Jukka
 Myyryläinen Leevi ja
 Marja Leena
 Mäenrinne Tuula ja Kauko
 Mäkinen Tommi
 Natunen Anna-Maria
 Naukkarinen Marjo
 Niemi Aira
 Nieminen Eeva
 Nieminen Tuomo
 Nikkanen Hillevi
 Nyman Hannu
 Nyman Kirsi
 Parviainen Jukka
 Parviainen Minna
 Parviainen Tanja
 Parviainen Tuija
 Parviainen Veera
 Pesonen Heimo
 Pesonen Ritva
 Peuralinna Kirsti
 Pirinen Irma
 Pitkonen Ossi
 Punto Sari
 Rajala Kirsti

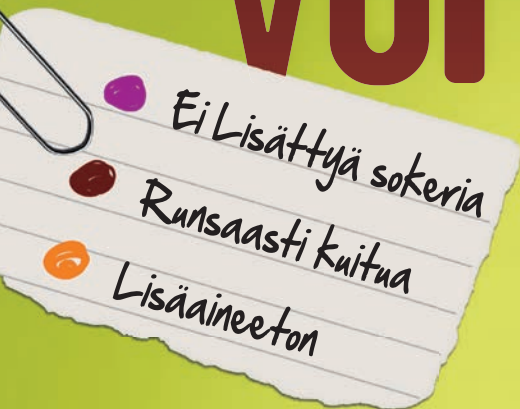
Rajaniemi Riina
 Ranta Arja
 Ranta-Laitakari Paula
 Rauhala Anna-Liisa
 Räihä Kalle
 Rönkkö Alvar
 Saarinen Markku
 Salonen Lasse
 Salonen Sami
 Seppänen Tiina
 Sinisalo Allan
 Sinisalo Inkeri
 Stenius Kristina
 Suokko Katariina
 Toivonen Anne
 Tuominen Katri
 Tuominen Linda
 Tuominen Olli
 Vaaajoensuu Eero
 Vaaajoensuu Etta
 Vaaajoensuu Jenna
 Vaaajoensuu Jukka
 Vaaajoensuu Kalle
 Vaaajoensuu Minnie
 Vaaajoensuu Seija
 Viertola Juha
 Vihma Marja
 Vihma Mikko
 Vihma Nea
 Vihma Nina
 Vilen Ritva
 Vuorela Hilikka
 Vuorela Lahja ja Eero
 Vuorela Niko ja Jere
 Ylppö Into
 Ylppö Jukka
www.yes3.1g.fi

PIKKUISEN PAREMPAA PITKIN PÄIVÄÄ

UUTTA

Pauliuns®

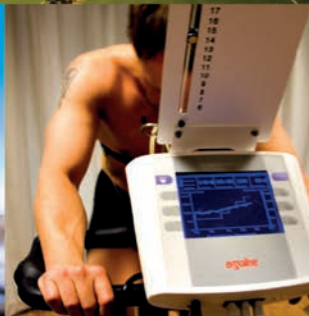
SYÖ HYVIN
VOI HYVIN





kisakallio

Sopivalla sykkeellä.



JÄÄTÄVÄ JÄÄLEIRITARJOUS!

PE-SU (2 vrk) -leirit 130 €/henkilö

PE-LA / LA-SU (1 vrk) -leirit 70 €/henkilö

KAMPANJATARJOUS VOIMASSA RAJATUILE AJANKOHDILLE:

24.-25.10.2015	12.-13.12.2015	5.-7.2.2016	4.-6.3.2016
20.-22.11.2015	18.-20.12.2015	26.-28.2.2016	11.-13.3.2016

Hinta sisältää opistomajoituksen, ruokailut (aamiainen, lounas ja päivällinen) sekä kokous- ja oheisharjoittelutilojen sekä kuntosalin rajoituksettoman käytön, valtavasti mahdollisuuksia joukkueen yhteiseen illanviettoon ja liikunnallisiin aktiviteetteihin. Pyydä tarkempi tarjous aikatauluineen myyjältäanne!

KAMPANJA-AIKANA LEIREILLE KTK-TESTIT TAI RAVINTOLUENTO KAUPAN PÄÄLLE!

Tarjous voimassa 31.12.2015 saakka vain yllämainituille ajankohdille.
Kampanja-ajan leirit varattavissa heti! Kampanja koskee vain uusia varauksia.

Tiedustele myyjältäsi myös luentomahdollisuuksista, liikunnanohjaajien sporttiaktiviteeteista, tai illanviettomahdollisuuksista saunoilla, tai kodan nuotiolla.

Lisätietoja ja varaukset:

Jenni Korhonen

Avainasiakasvastaava, jääurheilu

jenni.korhonen@kisakallio.fi

+358 44 584 9122

Tarjoukset koskevat vain uusia varauksia. Pidätämme oikeuden muutoksiin.



JÄÄTARJOUS!
Jääaika leirin yhteydessä:
50 €/h