

KYMPILLÄ KUNTOON

Kunto- ja terveysliikunnan erikoisteema



Äijät Elmon kanssa
sweipin teossa.

Äijien kokeileva työryhmä

Teksti: Timo Reinikainen, kuvat: Jani Siitonen

ONKO ÄIJISSÄ TALENTIA?

Syksyn mittaan olemme saaneet telkkarista seurata Suomen Talent -ohjelmassa, miten savonlinnalainen nuorimies Elmo Pietarinen on hurmannut lähes kaikki omalla breakdance-ohjelmallaan. Me äijät olemme ainakin niin innoissamme Elmon suorituksista, että meidän oli aivan pakko päästä kokeilemaan, miten äijien rytmitaju ja notkeus soveltuvat breakdancen pyörteisiin. Otimme yhteyttä Savonlinnan musiikkiopiston tanssinopettaja Michael "Miha" Geppertiin, joka toimii myös Elmon opettajana. Sovimme, että menisimme heidän breakdance alkeisryhmään mukaan, jossa pääsisimme harjoittelemaan tämän tanssimuodon alkeita.

Ennen tunnin alkua Michael Geppert kertoi meille äijille hieman tästä lajista. "Breakdance on lähtöisin New Yorkin kaduilta. Tanssilaji sisältää akrobaattisia liikkeitä ja olennaisena osana on inspiraatio. Laji kuuluu osana street- eli katutanssimuotoihin ja on alakulttuuri tanssimuotona hip hopin kanssa", kertoo Michael Geppert.

"Itse olen aloittanut tanssimisen vuonna 1981, jolloin tanssimme Saksassa kaupunkien kaduilla, keräten samalla pientä taskurahaakaan tanssimalla. Olen kilpaillut breakdancessa niin Suomessa kuin Saksassakin. Savonlinnassa olen opettanut tanssia ensiksi Taidekoulu Hyrrässä ja nyt Savonlinnan musiikkiopistossa Hyrrän siirtyttyä musiikkiopiston alaisuuteen. Lisäksi kerran viikossa olen käynyt jo 10 vuoden ajan Lappeenrannassa pitämässä breakdance-tunteja. Savonlinnassa musiikkiopiston alaisuudessa eri tanssimuotoja harrastaa

noin 550 tanssijaa. Näistä noin 20 % on poikia. Lappeenrannassa eri tanssin harrastajia on noin 900, kertoo tanssinopettaja Michael Geppert.

Tuntimme on valmis alkamaan. Olemme siis alkeisryhmässä, eli yli 10-vuotiaat saavat tähän ryhmään osallistua. Ryhmässämme on tällä kertaa viisi poikaa sekä yksi tyttö ja me kaksi yli-ikäistä äijää. Ohjaajamme Miha astuu ryhmän eteen ja sitten se on menoa. Ensiksi helppoja painonsiirtoja jaloilla, potku eteen, askel sivulle ja sitten se on valmis toprock, eli jokaisen breikkaajan perusliike. Helppoa tämä on, ehkä meillä äijillä ei mennyt tämä liike ihan kaikin osin oikein, mutta inspiointi sehän kuuluu tähän lajiin. Pikku hiljaa alkaa syke nousta ja hiki lentää äijien otsapielestä. Tämän jälkeen ohjaajamme Michael ei sano mitään, vaan alkaa näyttää liikkeitä musiikin tahtiin. Pikku hiljaa valkenee, että venyttelystähän tässä näyttää olevan kyse. Käydään tehokkaasti jaloista päähän asti koko vartalo läpi. Tämä on kyllä tarpeen, sillä seuraavaksi siirrytään lattialla tehtäviin liikkeisiin, joissa notkeutta ja liikkuvuutta varmasti tarvitaan. Meissä äijissä sitä ei kyllä hirveästi taida olla, sen verran jäykiltä venyttyimme näyttää.

Vuorossa on sweipin opettelu, eli ollaan toisen käden ja jalkojen varassa lattialla niin, että kasvat osoittavat kohti kattoa. Tästä pitäisi saada jalat nousemaan ylöspäin niin, että tehtäisiin melkein kärrynpyörä ja palattaisiin samaan asentoon takaisin. Kuulostaa vaikealta ja näyttää

niin helpolta Michael Geppertin tekemänä. Miten käy äijien. Ainakin lähtöasento on kunnossa, tästä sitten pitäisi samanaikaisesti vaihtaa kättä ja nostaa jalat kohti kattoa. Näinkö kaksi äijää rämähtää kohta selälleen lattialle. Rohkeasti koettamaan ja siinä se on, äijien sweippi. Ei niin upeasti tehty kuin ohjaajalla tai muilla ryhmäläisillä, mutta kuitenkin jalat nousivat kohti kattoa ja pyörähdettiin jotenkin ympäri. Toistoa vaan liikkeissä, neuvoo ohjaaja. Pikkuhiljaa alkaa äijillä tuntua, on nimittäin aika rankkaa touhua tämä breikkaaminen. Edellisen illan sähyvuoro oli ihan "iisiä" kamaa tähän verrattuna.

Ei kun tunnilla eteenpäin. Vuorossa sixstep, joka on lattiatyöskentelyn perusliike, joka jokaisen breikkaajan pitäisi hallita. Tässä liikkeessä on kuusi askelta. Käsien ja jalkojen paikat vaihtuvat tiuhaan tahtiin. Ongelmana äijillä näyttäisi olevan, että välillä ei ihan hahmota, mihin pitäisi aina jalka laittaa. Äijät näyttäisivät olevan solmussa, siltä se myös alkaa tuntuakin. Mehut alkavat olla äijiltä myös lopussa ja liikkeiden tekeminen herpaantuu. Tällä kerralla ylivoi-

maisesti vaikein liike, mitä tehtiin. Näyttää niin helpolta, mutta ryhdyvä tekemään itse.

Ohjaajamme Miha ilmoittaa, että meillä on tunnin lopuksi 6 minuuttia aikaa harjoitella itsestään tänään opittuja liikkeitä. Ryhmäläiset käyvät innokkaasti breikkaamaan, mutta meillä äijillä ei enää löydy virtaa liikkeiden tekoon. Ei olisi uskonut, miten rankkoja liikkeitä breakdance sisältää ja miten puhki tässä itsensä saa. Äijät on puhki!

Tunnin loputtua salin ovella huomaamme TV:stä tutun henkilön, eli oman breakdance-idolimme Elmo Pietarisen, joka on tulossa seuraavan ryhmän ensimmäisenä salille. Meidän on pakko päästä vaihtamaan muutama sana Elmon kanssa ja samalla koettaa tehdä Elmon kanssa muutama oppimamme liike. Miha Geppert ehdottaa, että tekisimme jonkun

master-liikkeen. Elmolle se kyllä kävisi, mutta tuskinpa me äijät siihen pystyisimme. Tyydymme oppimaamme sweipin tekemiseen. Elmo vetää sen mastersweippin ja me äijät vedetään babysweippi. Oli muuten "siistii", kun saimme mestarin kanssa tehdä jotain yhdessä!

Breakdancetta harrastavat yleensä nuoret pojat ja nuoret miehet, mutta onko lajista vanhemmille äijille. Miksipä ei, vaatisi vaan paljon harjoittelua ja ehkäpä vähän enemmän liikkuvuutta ja notkeutta, mitä äijillä oli. Breakdance on erittäin kova liikuntamuoto ja meidän äijien arvostus ainakin breikkaajia ja yleensä katutanssijoita kohtaan nousi aivan valtavasti. Ehkäpä tämä ei ollut viimeinen kerta, kun äijät breikkaavat. Varsinkin, kun katsoimme youtubesta videon, missä noin 70-vuotias pappa vetää sellaista movea, että nuoremmat kalpenevat. Meillä on onneksi vielä aikaa harjoitella muutamia kymmeniä vuosia, joten katsotaan sitten, minkälaista breakdancetta 70-vuotiaana nämä äijät esittävät.



Tanssinopettaja
Michael Geppert.



Heinäkuussa Pyhän Olavin maraton Savonlinnassa

Viime kesänä ensimmäistä kertaa juostu Pyhän Olavin maraton saa jatkoa myös kesällä 2012. Heinäkuussa juostuun tapahtumaan otti osaa kaikki sarjat mukaan lukien yhteensä 358 juoksijaa, joka on osoituksena, että Savonlinnassa on tilausta kesäiselle juoksutapahtumalle. Maratonin järjestävä taho Savonlinnan Seudun Liikunta sai maratonin jälkeen niin positiivista kuin negatiivista palautetta tapahtuman järjestelyistä. Positiivista palautetta tuli varsinkin reitin upeista maisemista ja huoltopisteiden tarjonnasta. Negatiivista palautetta tuli ilmoittautumispisteiden riit-

tämättömyydestä, joka suurelta osin johtui suuresta jälki-ilmoittautuneiden määrästä (140 henkilöä). Jonkin verran palautetta tuli myös reitin raskaudesta. Tulevan kesän 2012 tapahtumaan järjestäjät tekevät muutoksia, jolla ensimmäisen maratonin epäkohdat voidaan parantaa. Näistä parannuksista voidaan mainita esimerkiksi, että maratonin työntekijämäärää kasvatetaan huomattavasti, kilpailukansliatoimintoja kehitetään sekä reittiä muutetaan helpommaksi. Savonlinnassa menossa olevat ohikulkutien rakennustyöt kuitenkin saanevat vielä ensi kesänä reitin tekemi-

sen niin, että reitti pystytään julkistamaan vasta kesäkuussa 2012. Maratonreitistä kuitenkin suuri osa pystytään juoksemaan niin, että juoksijoilla on järvinäköalat. Pyhän Olavin maratonin puolimaratona ja maratonin pituiset matkat. Sarjoja on nuorten 10 kilometrin sarjoista aina 65 ikävuoden sarjoihin. Pyhän Olavin maraton järjestetään sunnuntaina 22.7.2012.

Kesällä 2005 ensimmäistä kertaa järjestetty Pyhän Olavin rullaluistelumaraton jatkaa myös ensi kesänä ohjelmassa. Rullaluistimilla, rullasuksilla, kickbi-

kella ja polkupyörillä suoritettava maraton käydään juoksumaratona edeltävänä päivänä, eli lauantaina 21.7.2012. Matkavaihtoehtoina tulee olemaan lyhyempi noin 15 kilometrin lenkki ja täysmittainen maraton. Edellisinä vuosina rullaluistelumaraton on kerännyt Suomen huippurullaluistelijat ja muutamia kansainvälisiä luistelijaita Savonlinnaan. Vaikka tapahtumassa kilpaillaan tiukasti mestaruuksista, on Pyhän Olavin rullaluistelumaraton suurimmalta osalta kuitenkin kuntoliikuntatapahtuma, johon voi tulla osallistumaan kuka hyvänsä rullaluistelusta ja pyöräilystä kiinnos-

tunut kuntoilija. Rullaluisteluille tulee ensi kesälle uudistuksia edellisistä vuosista. Tarkoituksena on uusien reittimahdollisuuksien myötä tehdä radasta entistä luisteltavampi sekä parantaa osallistujien turvallisuutta liikenteen seassa. Rullaluistelu reitti julkaistaan myös kesäkuussa 2012.

Pyhän Olavin maraton -tapahtumat Savonlinnassa 21–22.7.2012. Lisätietoja tapahtumasta löytyy järjestävän organisaation nettisivuilta www.savonlinnaseudunliikunta.fi.

Norsupallon MM-kisat

SAVONLINNASSA 10.–12.8.2012
Kyrönriemen urheilukentällä



SSL
Savonlinnan Seudun Liikunta

Menossa mukana:
Elojaiset,
kaupunki-
olutfestarit

Sarjat:
• kilpasarja
• harrastajasarja
• firmasarja



Katso lisää ja ilmoittaudu mukaan: www.norsupallo.fi

Pyhän Olavin VIII maraton

Savonlinnassa 21.–22.7.2012



Lauantaina 21.7.2012

- rullaluistelu
- sauvarullaluistelu
- skike-luistelu
- rullasuksi
- kickbike
- pyöräily

Reitit Savonlinnan länsipuolen hyväpintaisilla teillä



Sunnuntaina 22.7.2012

- Maraton 42 km
- 1/2 maraton
- 10 km
- Sauvakävely (ilman ajanottoa)

Kaupunkimaraton Savonlinnan upeissa rantamaisemissa

Ilmoittautuminen ja lisätiedot www.savonlinnaseudunliikunta.fi

Saimaa

KYMPILLÄ
KUNTOON
JUOKSUKOULU

SSL
Savonlinnan Seudun Liikunta

TATU
- toteuttaa tapahtumat -

www.savonlinnaseudunliikunta.fi