



# ESPOON JÄÄTÄITURIT

KAUSIJULKAISU 2022–2023

EsJt 

# ESPOON JÄÄTAITURIT RY

## Hallitus kaudella 2022–2023

Anna Kuusniemi-Laine • Puheenjohtaja  
Katariina Lisko • YL-toimikunta,  
varapuheenjohtaja  
Sari Eteläinen • ML-toimikunta  
Sami Lehtimäki • YL-toimikunta, toimitilat  
Hanni Nevas - HR, Lumineers-yhteyshenkilö,  
ML-toimikunta  
Suvi Peussa • ML-toimikunta, aikuisluistelu  
Petteri Fagerström • Varainhankinta  
Jarkko Raski • Varainhankinta



Anna Kuusniemi-Laine

## Hallinto

Hannele Korkala • Kirjanpito, laskutus,  
palkanlaskenta  
Henriikka Manninen • Toiminnanjohtaja  
Päivi Napari • Seurakoordinaattori  
Kati Jokinen • Toimistoassistentti  
(osa-aikainen, YL-kisailmoittautumiset)  
Teemu Hintikka • Kisakoordinaattori  
(osa-aikainen)



Virpi Horttana

## Seuran päävalmentaja

Virpi Horttana

## Espeen Jäätaiturit ry:n puheenjohtajat

1985–1986	Kerstin Noponen
1986–1987	Pirkko Halme
1987–1989	Sirkka Hulkkonen
1989–1990	Kari Karvosenoja
1990–1992	Sirkka Hulkkonen
1992–1993	Tapani Kella
1993–1994	Sirkka Hulkkonen
1994–2000	Petri Ruokonen
2000–2007	Ulla-Maija Halmi
2007–2015	Mika Leppänen
2015–2023	Anna Kuusniemi-Laine

## Kausijulkaisu 2022–2023

**TEKSTIT:** Sari Eteläinen, Salla Häikiö, Kati Jokinen,  
Anna Kuusniemi-Laine, Henriikka Manninen,  
Suvi Peussa ja työryhmä

**MAINOKSET:** Henriikka Manninen

**KUVAT:** Janne Koistinen, Antti Lehto,  
Klas Ljungberg, Jyri Jäppinen, Kuvaverkko

**KANSIKUVA:** Janne Koistinen

**TAITTO:** Pirta Mikkola **PAINO:** Markprint



Hallitus, kuvasta puuttuu Petteri Fagerström.

## YKSINLUISTELU- JA MUODOSTELMATOIMIKUNNAT 2022–2023

### Yksinluistelutoimikunta

Ceder Mia  
Fäldt Petra  
Karjalainen Mari  
Lehtimäki Sami (hallituksen jäsen)  
Linnakorpi Mikko  
Lisko Katariina (toimikunnan vetäjä)  
Palm Annukka  
Puntila Kirsi  
Tolonen Reetta

### Muodostelmatoimikunta

Eteläinen Sari (hallituksen jäsen)  
Kuronen Taija  
Lampi Taina  
Lindborg Nea  
Lukas Annaliisa  
Löytty Pauliina (toimikunnan vetäjä)  
Maasalo Tea  
Mantere Niina  
Moilanen Anna-Maija  
Nevas Hanni (hallituksen jäsen)  
Peussa Suvi (hallituksen jäsen)  
Puurtinen Tiina  
Rantala Johanna  
Rautee Riina  
Räikkönen Jonna-Marika  
Salovaara Kati  
Sorsa Minna  
Viinikanoja Pauliina  
Wuoristo Outi  
Ylikulppi Johanna

# Vapaaehtoisen uralla koppihuoltajasta liittohallituksen jäseneksi

Kausi 2022–2023 on minulle 8. ja viimeinen kausi EsJt:n hallituksen puheenjohtajana. Vuoden 2023 alusta aloitin uudessa luottamustehtävässä, Suomen Taitoluisteluliiton liittohallituksen jäsenenä. Tässä kohtaa haluan kiittää koko jäätaituriyhteisöä antoisasta yhteistyöstä vuosien aikana.

Urani taitoluistelun vapaaehtoistehtävissä alkoi vuonna 2005 koppihuoltajan tehtävistä Laaksolahden vanhassa jäähallissa. Vuosien varrella olen toiminut mm. joukkueiden rahastonhoitajana ja kilpailujen järjestäjänä, hallituksen jäsenenä ja nyt viimeksi puheenjohtajan roolissa. Olen ollut kehittämässä harjoitteluolosuhteita Espoon Jääurheilun Tuki ry:ssä ja muodostelman huippupolkua Espoo Synchronized Skaters ry:ssä.

On ollut palkitsevaa olla mukana kehittämässä Espoon Jäätaitureita nykyiseen muotoonsa ja olla mukana mahdollistamassa satojen (ellei tuhansien) lasten ja nuorten liikunnan ilo. Samalla olemme kehittäneet seuraa myös muuten kuin valmennuksen

osalta ammattimaisempaan suuntaan. Seura on saanut Tähtiseura-tunnustuksen niin lasten ja nuorten kuin huippu-urheilunkin osalta. Tämä kehitystyö on tehty yhteistyössä valmentajien, hallituksen ja hallinnon kanssa. Seura on menestynyt upeasti.

Kokemuksella voin suositella vapaaehtoistehtäviä kaikille vanhemmille. Tutkimustenkin mukaan vapaaehtoistyö tekee onnelliseksi. Uskon, että näin on erityisesti silloin, kun vapaaehtoistoiminta on hyvin organisoitua ja työtä tehdään ”rakkaudesta lajiin”, ei oman lapsen urheilu-uran edistämiseksi.

Vapaaehtoistyö opettaa yhteistyötaitoja, kuuntelun taitoa ja päätöksentekokykyä. Parasta kuitenkin on, että vapaaehtoistyön parista löytyy myös hyviä ystäviä.

**Anna Kuusniemi-Laine**  
hallituksen puheenjohtaja



## Toiminnanjohtajan tervehdys

Tätä kuluva kauden kuvastaa parhaiten sana vilkas. Se on ollut erittäin vilkas niin kilpailuiden kuin tapahtumien osalta. On ollut hienoa, että luistelijat ovat päässeet osallistumaan täydellä teholla kilpailuihin ja saaneet roppakaupalla uusia kokemuksia. Ei pelkästään luistelusta vaan ylipäänsä kaikesta hauskaasta ja jännittävästä mitä kisamatkoilla voidaan kokea yksin ja yhdessä luistelukavereiden kanssa! Huippuluistelijamme ovat päässeet kilpailemaan paljon ulkomailta. Kansainvälistä kisahuumaa on saatu kokea myös täällä Espoossa niin Espoo Grand Prix -kilpailun kuin EM-kilpailujen muodossa!

Toiminta on ollut vilkasta myös harrasteluisteluun ja matalankynnyksen toiminnan osalta. Olemme tällä kaudella pystyneet järjestämään entistä enemmän matalankynnyksen toimintaa yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa mm. perheluisteluiden ja erilaisten luisteluun johdattavien kokeilujen muodossa. Toimintaa on ollut niin jäähallissa kuin ulkojäillä. Parhaimmillaan mukana on ollut n. 40 innokasta osallistujaa. Harrasteluistelussa 7-vuotiaista aikuisiin on myös ollut vilkas kausi. Luisteliijoita on ollut paljon näissä ryhmissä. Kysyntä on jopa muutamissa ryhmissä ollut suurempaa kuin mitä paikkoja on tarjolla, näin mm. aikuisten ”aivan alkeet”-ryhmässä. Liikun-

nan määrän vähentymisestä ollaan kaikissa ikäryhmissä huolestuneita. Uusien harrastajien mukaan saanti liikkumaan kaikissa ikäryhmissä on tärkeää.

Tällä hetkellä suunnittelemme ja teemme valmisteluja ensi kautta varten. Talvi ja kevät ovatkin seuran toimistolla vilkasta aikaa. Kauden vaihte lähenee jo kovaa vauhtia. Tätä kirjoittaessani on myös työn alla seuran jääshow, joka pidetään 1.4. Siellä tulemme näkemään vilinää ja vilskettä niin jäällä kuin pukukoppikäytävillä. Toivottavasti pääsen tapaamaan monta jäätaituria näytöspäivän tiimellyksessä.

**Nautitaan tästä hetkestä ja luistelusta niin huipulla kuin harrastaen!**



Pikkujoulupiruetissa talkoolaisten kanssa, toiminnanjohtaja toinen oikealta.

# Tähtiseura kehittää toimintaansa jatkuvasti

Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma, joka tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa. Tähtiseura kehittää kotimaista seurakulttuuria päivittäin kohti parempaan; toimintaa tarkastellaan ja kehitetään säännöllisesti. Tähtiseurassa olet parhaassa seurassa ja voit luottaa, että toiminta on laadukasta ja vastuullista.

Espoon Jäätaiturit on saanut Tähtiseura-tunnuksen lasten ja nuorten toiminnassa sekä huippu-urheilussa.

## Tähtiseurun laatutekijät jakautuvat neljään osioon ja niiden alateemoihin:

1. Johtaminen ja hallinto (johtaminen, hallinto, viestintä ja markkinointi)
2. Urheilutoiminta (urheilijan ja liikkujan polku, valmennuksen linjaus)
3. Seuran ihmiset (voimavarat ja yhteisöllisyys)
4. Aineelliset resurssit (talous ja olosuhteet)

Lasten ja nuorten tähtiseurapolku on avoinna kaikille seuroille, mutta huippu-urheilun tähtiseurahankkeen kutsu tulee lajiliitolta, joka kutsuu huippu-urheiluun suuntautuneita seuroja mukaan yhteistyöhön. Huippu-urheilun tähtiseuratoiminta on ensisijaisesti kehitystyökalu ja työtapo, jolla lajiliitto ja sen huippu-urheiluun suuntautuneet seurat voivat kehittää lajin toimintaa yhdessä.

Sitoutumalla jatkuvaan kehitystyöhön Espoon Jäätaiturit haluaa olla jäsenilleen paras mahdollinen seura-yhteisö, joka tukee urheilijoita kunkin omalla urheilijan polulla ja tarjoaa polun aina huipulle asti. Tämä työ tehdään yhteistyössä, jossa ovat mukana niin sitoutuneet ja ammattitaitoiset valmentajamme ja ohjaajamme kuin hallinto, johto ja vapaaehtoisetkin.

Tähtiseuratuennuksen saaminen edellyttää hyväksyttyä auditointia. Uudelleen auditointi tehdään taas kolmen vuoden kuluttua. Kerran saatu auditointi ei siis riitä, vaan järjestelmä edellyttää seuralta jatkuvaa sitoutumista vastuulliseen ja hyvin järjestettyyn toimintaan, jonka keskiössä ovat hyvinvoivat urheilijat.



# Yksinluistelijamme menestyivät SM- ja kv-tasolla

## *Kausi 2022–2023 on ollut yksinluistelijoillemme menestykseäs.*

Jäätaiturit nappasivat upeasti kolme mitalia Joensuussa 16.–18.12.2022 pidetyissä SM-kilpailuissa. **Minja Peltonen** onnistui vapaaohjelmassaan täydellisesti ja nousi SM-seniorit naiset -sarjan pronssille pistein 156.34. **Matias Lindfors** nousi SM-seniorit miehet -sarjan pronssille pistein 174.79. **Petra Lahti** puolestaan otti pronssia SM-juniorit naiset -sarjassa pistein 139.17. **Olivia Lisko** täydensi menestyksen SM-seniorit naiset -sarjassa neljännellä sijallaan. SM-juniorisarjassa pistesijoille ylsivät **Lotta Artimo** neljännellä sijallaan ja **Amanda Eskelin** kuudennella sijallaan.

Matias Lindfors avasi tällä kaudella hienosti uransa junioreiden Grand Prix -sarjassa sijoittumalla Italian Egnassa järjestetyissä kilpailuissa sijalle 12. (177.10). European Youth Olympic Festival (EYOF) -kilpailussa Matias sijoittui upeasti sijalle 6 pistein 177.10. Nimi ja tyylikäs luistelu on nyt varmasti jäänyt niin lajifanien kuin tuomareidenkin mieleen.

**Linnea Ceder** sijoittui Challenger-sarjan kilpailussa Nebelhorn Trophyssä sijalle 10.

Islannissa järjestetyt PM-kilpailut sujuivat myös erinomaisesti. Olivia Lisko sai pronssia pistein 166.16 naisten sarjassa, Lotta Artimo ja Petra Lahti ottivat hopeaa (157.57) ja pronssia (153.93) juniorinaisten sarjassa ja Matias Lindfors puolestaan pronssia juniorimiesten sarjassa (170.81). Amanda Eskelin luisteli pronssille noviisisarjassa (99.51).

Jäätaiturit pääsivät kilpailemaan myös lukuisiin muihin kv-kilpailuihin, joista kertyi niin arvokasta kokemusta kuin hyviä tuloksiakin.

**Kiitokset ja onnittelut kuuluvat luistelijoiden lisäksi upeille valmentajillemme.**

**Kiitos Virpi Horttana, Kati Perokorpi, Jutta Haapamäki, Nita Viiri ja koko valmennustiimi!**

**Kiitos myös taustajoukoille!**

**Toivotamme onnea ja menestystä myös SM-novisien SM-kilpailuihin!**



# YKSINLUISTELU

## KILPARYHMÄ K1A



### Linnea Ceder

- Kilpailusarja 2022–2023: SM-seniori
- Valmentaja: Virpi Horttana
- Syntynyt 2002 / Aloittanut luistelun 2006 / Ensimmäinen kilpailu 2010 / EsJt 2016
- Naisten maajoukkue

- Suomen mestaruuskilpailut (Finnish Championships): SM-noviisitytöt (Novice Girls) 2016: 1. SM-junioritytöt (Junior Ladies) 2017: 3. SM-junioritytöt (Junior Ladies) 2018: 6. SM-seniorinaiset (Senior Ladies) 2019: 5. SM-seniorinaiset (Senior Ladies) 2020: 3.

- SM-seniorinaiset (Senior Ladies) 2022: 2.
- Pohjoismaiden mestaruuskilpailut (Nordics): junioritytöt (Junior Ladies) 2017: 1. Senior Woman 2022: 4.
- Euroopan mestaruuskilpailut (ISU European Figure Skating Championships): naiset (Ladies) 2020: 12.
- Junioreiden MM-kilpailut (ISU Junior Figure Skating Championships): Junior Ladies 2019: 29.
- Sijoitukset ISU Junior GP-kilpailuissa: – 2017-2018: 15. – 2019-2020: 8.



### Mai Helske

- Kilpailusarja 2022–2023: SM-seniori
- Valmentaja: Virpi Horttana
- Syntynyt 2004 / Aloittanut luistelun 2007 / Ensimmäinen kilpailu 2010 / EsJt 2019

- Suomen mestaruuskilpailut (Finnish Championships): SM-noviisitytöt (Novice Girls) 2018: 3. SM-junioritytöt (Junior Ladies) 2019: 3.

- SM-junioritytöt (Junior Ladies) 2020: 4.
- SM-seniorinaiset (Senior Ladies) 2022: 9.
- Pohjoismaiden mestaruuskilpailut (Nordics): Noviisitytöt (Novice Girls) 2018: 2. Junioritytöt (Junior Ladies) 2019: 5. Junioritytöt (Junior Ladies) 2020: 6.



### Matias Lindfors

- Kilpailusarja 2022–2023: SM-seniori
- Valmentaja: Virpi Horttana
- Syntynyt 2007 / Aloittanut luistelun 2010 / Ensimmäinen kilpailu 2014 / EsJt 2015
- Miesten maajoukkue

- Suomen mestaruuskilpailut (Finnish Championships): SM-noviisipojat (Novice Boys) 2019: 1.

- SM-junioripojat (Junior Boys) 2020: 3
- SM-junioripojat (Junior Boys) 2022: 1.
- SM-seniorimiehet (Men) 2023: 3.
- Pohjoismaiden mestaruuskilpailut (Nordics): Noviisipojat (Advanced Novice Boys) 2019: 2. Noviisipojat (Advanced Novice Boys) 2020: 2. Juniorit, miehet (Junior Men) 2022: 3.
- Sijoitukset ISU Junior GP-kilpailuissa: 2022–2023: 12.



### Olivia Lisko

- Kilpailusarja 2022–2023: SM-seniori
- Valmentaja: Virpi Horttana
- Syntynyt 2006 / Aloittanut luistelun 2009 / Ensimmäinen kilpailu 2012 / EsJt 2019
- Naisten maajoukkue

- Suomen mestaruuskilpailut (Finnish Championships): SM-noviisitytöt (Advanced Novice Girls) 2018: 2. SM-noviisitytöt (Advanced Novice Girls) 2019: 2.

- SM-junioritytöt (Junior Ladies) 2020: 2.
- SM-seniorinaiset (Senior Ladies) 2022: 5.
- SM-seniorinaiset (Women) 2023: 4.
- Pohjoismaiden mestaruuskilpailut (Nordics): Noviisitytöt (Advanced Novice Girls) 2019: 3. Junioritytöt (Junior Ladies) 2020: 3. Senior Woman 2022: 3.



### Minja Peltonen

- Kilpailusarja 2022–2023: SM-seniori
- Valmentaja: Virpi Horttana
- Syntynyt 2005 / Aloittanut luistelun 2008 / Ensimmäinen kilpailu 2011 / EsJt 2016
- Naisten maajoukkue

- Suomen mestaruuskilpailut (Finnish Championships): SM-junioritytöt (Junior Ladies) 2022: 5. SM-seniorinaiset (Women) 2023: 3.



### Emmi Ahlstedt

- Kilpailusarja 2022–2023: SM-juniori
- Valmentaja: Virpi Horttana
- Syntynyt 2009 / Aloittanut luistelun 2015 / Ensimmäinen kilpailu 2016 / EsJt 2019
- Nuorten maajoukkue

- Suomen mestaruuskilpailut (Finnish Championships):  
SM-noviisitytöt (Novice Girls) 2022: 4.



### Lotta Artimo

- Kilpailusarja 2022–2023: SM-juniori
- Valmentaja: Virpi Horttana
- Syntynyt 2008 / Aloittanut luistelun 2012 / Ensimmäinen kilpailu 2014 / EsJt 2019
- Naisten maajoukkue

- Suomen mestaruuskilpailut (Finnish Championships):  
SM-junioritytöt (Junior Women) 2023: 4.
- Pohjoismaiden mestaruuskilpailut (Nordics):  
Noviisitytöt (Novice Girls) 2022: 1.



### Pihla Bergman

- Kilpailusarja 2022–2023: SM-juniori
- Valmentaja: Virpi Horttana
- Syntynyt 2006 / Aloittanut luistelun 2010 / Ensimmäinen kilpailu 2012 / EsJt 2022
- Naisten maajoukkue

- Suomen mestaruuskilpailut (Finnish Championships):  
SM-junioritytöt (Junior Ladies) 2022: 6.  
SM-junioritytöt (Junior Women) 2023: 13.
- Pohjoismaiden mestaruuskilpailut (Nordics):  
Junioritytöt (Junior Ladies) 2022: 4



### Amanda Eskelin

- Kilpailusarja 2022–2023: SM-juniori
- Valmentaja: Virpi Horttana
- Syntynyt 2008 / Aloittanut luistelun 2012 / Ensimmäinen kilpailu 2014 / EsJt 2018
- Nuorten maajoukkue

- Suomen mestaruuskilpailut (Finnish Championships):  
SM-noviisitytöt (Novice Girls) 2022: 1.  
SM-junioritytöt (Junior Women) 2023: 6.
- Pohjoismaiden mestaruuskilpailut (Nordics):  
Noviisitytöt (Novice Girls) 2022: 2.



### Kiia Kurkinen

- Kilpailusarja 2022–2023: SM-juniori
- Valmentaja: Virpi Horttana
- Syntynyt 2007 / Aloittanut luistelun 2010 / Ensimmäinen kilpailu 2015 / EsJt 2015

- Suomen mestaruuskilpailut (Finnish Championships):  
SM-junioritytöt (Junior Women) 2022: 9.  
SM-junioritytöt (Junior Women) 2023: 14.
- Pohjoismaiden mestaruuskilpailut (Nordics):  
Noviisitytöt (Novice Girls) 2022: 4.



### Petra Lahti

- Kilpailusarja 2022–2023: SM-juniori
- Valmentaja: Virpi Horttana
- Syntynyt 2008 / Aloittanut luistelun 2012 / Ensimmäinen kilpailu 2014 / EsJt 2020
- Naisten maajoukkue

- Suomen mestaruuskilpailut (Finnish Championships):  
SM-junioritytöt (Junior Women) 2022: 2.  
SM-junioritytöt (Junior Women) 2023: 3.
- Pohjoismaiden mestaruuskilpailut (Nordics):  
Juniorinaiset (Junior Women) 2022: 3.

## KILPARYHMÄ K1B



### **K1b-luistelijat 2022–2023**

Kiia Aittomäki  
Mineä Helske  
Eevi Kankaanranta  
Pinja Peltola  
Pihla Pitkänen  
Josefiina Puiro  
Ines Salminen  
Mai Tarvainen  
Natalie Tieva  
Sofia Väisänen

K1b-ryhmässä luisteli kaudella 2022–2023 kaksi SM-junioria ja kahdeksan SM-noviisia.

### **Nuorten maajoukkue:**

Josefiina Puiro  
Ines Salminen

### **Nuorten projektiryhmä:**

Natalie Tieva

### **Vastuvalmentaja:**

Virpi Horttana



## KILPARYHMÄ K2



### **K2-luistelijat 2022–2023**

Ellen Fäldt  
Fanny Grönroos  
Viola Lehtimäki  
Liia Linnakorpi  
Emmi Mustonen  
Kiia Palm  
Venni Pitko  
Hertta Pönni  
Zea Raski  
Kaisla Siivonen  
Janella Stenström  
Amanda Teerimäki  
Vilina Tolonen  
Lidiia Tsukanova

K2 on nuorten kilpailevien yksinluistelijoiden ryhmä. Tällä kaudella ryhmässä luisteli yksi SM-noviisi, kaksi noviisia, yksi A-silmu ja kymmenen debytanttia.

### **STLL Nuorten projektiryhmä**

Fanny Grönroos  
Viola Lehtimäki

### **Vastuuvallmentaja**

Kati Perokorpi

## KILPARYHMÄ K3



### **K3-luistelijat 2022–2023**

Lilja Eloranta  
Fiona Fagerström  
Winston Honkavuo  
Sara Liljavirta  
Lauri Linnakorpi  
Darja Oksanen  
Else Paajanen  
Erin Pirskanen  
Nelli Puntila  
Lili Simpanen

K3 on nuorimpien kilpailevien yksinluistelijoiden ryhmä. Kaudella 2022–2023 ryhmässä luisteli neljä B-silmua ja kuusi A-silmua.

### **Vastuuvallmentaja**

Kati Perokorpi

## KILPARYHMÄ K4



### **K4-luistelijat 2022–2023**

Siiri Ahtee  
Helmi Eloranta  
Clara Eyherabide  
Edith Hakola  
Martha Honkavuo  
Leonardo Izumi-Salmi  
Aili Kaltainen  
Klara Karjalainen  
Iiris Lisko  
Sofia Nymander  
Enni Parkkinen  
Alisa Piperskaja  
Emilia Sand  
Milena Tolonen

K4 on nuorimpien kilpailevien yksinluistelijoiden ryhmä.  
Kaudella 2022–2023 ryhmässä luisteli kolme B-silmua ja 11 Miniä.

### **Vastuuvallmentaja**

Jutta Haapamäki

# MUODOSTELMALUISTELU

Muodostelmaluistelu seurassamme alkoi vuonna 1986 ja ensimmäiset Valley Bay -joukkueet perustettiin vuonna 2002. Kaudella 2022–2023 Espoon Jäätaitureilla on joukkueet kaikissa muodostelmaluistelun sarjoissa sekä SM-tasolla että kansallisissa sarjoissa. SM-seniorijoukkueemme ja Espoon yhteinen edustusjoukkue on Lumineers. Seurassamme toimii myös muodostelmaluistelun kehitysryhmä Valley Bay Synchrocubs.

Muodostelmaluistelu muuttuu ja kehittyy lajina voimakkaasti, samalla mm. yksilötaitojen merkitys kasvaa. Pyrimme ennakoimaan sitä, minkälaisia taitoja

nuorten luistelijoiden on syytä oppia, jotta he voisivat halutessaan edetä urallaan kansainväliselle huipputasolle. Samalla luistelussa halutaan säilyttää ilo ja kannustavuus sekä huolehtia luistelijoiden hyvinvoinnista ja jaksamisesta.

Muodostelmaluistelijoita valmentajat **Henriikka Latva, Jenni Rahko, Anna Karjalainen, Hanna Jerkku, Marena Höglund, Katariina Saarinen, Teemu Hintikka, Tiia Poikajärvi, Sara Leppänen, Pauliina Nuotiomaa, Heidi Kunelius, Riikka Vaaja ja Liisa Lakela.**



# LUMINEERS

## Lumineers-luistelijat

Huurros Riina  
Janatuinen Kia  
Jäppinen Katri  
Kivilompolo Aada  
Kosunen Hilma  
Kuusirata Silja  
Murtola Kristina  
Nordenswan Ellen  
Papatthemelis Sofia  
Painilainen Milla  
Pihlström Anna  
Saarinen Saara  
Sten Pinja  
Stewen Sandra  
Vanhatalo Ellen



Lumineers on Espoon Taitoluisteluklubin ja Espoon Jäätaitureiden yhteinen edustusjoukkue. Lumit kilpailevat **Senior Elite 12** -sarjassa. Kaudella 2022–2023 joukkueessa on 15 urheilijaa.

Senioritasolla opetellaan yhä haastavampia taitoja ja elementtejä, mukaan lukien vaikeita pari- ja ryhmänostoja. Samalla urheilijat ylittävät omia rajojaan sekä tyylillisesti että ilmaisullisesti. Lumeja tukee eri alojen osaajista koostuva valmennustiimi, joka luo urheilijoille parhaat mahdollisuudet kehittyä huomioiden urheilijan arjen eri osat alueet kokonaisuutena. Jäätreenin lisäksi harjoitusohjelma sisältää monipuolisesti fysiikkaharjoittelua, psykologista valmennusta, ohjelma-ohjeita, balettia, tanssia ja kehonhuoltoa.

Kaudella 2022–2023 Lumit kilpailevat kansainvälisen luisteluliiton uudessa Senior Elite 12 -sarjassa, jossa jäällä kisaa 12 luistelijan kokoonpano. SM-seniorisarjan rinnakkainen sarja on kehitetty osana

pyrkimystä saada muodostelmaluistelu olympialajiksi. Uusi kilpailusarja on ollut hieno hyppy uuteen ja mahdollisuus kehittää muodostelmaluistelua yhä eteenpäin.

Joukkueen valmentajina kaudella 2022–2023 toimivat: **Liisa Lakela, Henriikka Latva ja Jenni Rahko**  
Balettiopettaja: **Riina-Kaisa Huovila**  
Kuntovalmentaja: **Antti Leirimaa**  
Psyykinen valmennus: **Nina Kivinen**  
Joukkueenjohtaja -tiimi: **Hanni Nevas ja Maiju Saloranta**

Lumineers-joukkueen kauden 2022–2023 ohjelmat:

- lyhytohjelma: **Disco**
- vapaaohjelma: **Movement**



## VALLEY BAY SYNCHRO

### Valley Bay Synchro -luistelijat

Aho Aino  
Airisto Anni  
Fagerlund Linnea  
Finnig Miili  
Grönroos Pihla  
Henriksson Natalia  
Hyttinen Olivia  
Keskitalo Mirjam  
Kivi Alisa  
Koistinen Noora  
Lehtolampi Lilja  
Nurmi Erika  
Nurminen Elsa  
Parviainen Lilja  
Poikola Saga  
Purhonen Venla  
Raivio Anna  
Rantala Milena  
Rautee Aliina  
Saari Wilma  
Savenius Emmi  
Savin Saga  
Susiluoto Sofia  
Tainio Erika



Valley Bay Synchro on huipulle tähtävien, tavoitteellisten luistelijoiden joukkue, joka kilpailee **SM-Juniorit** -sarjassa. Joukkue koostuu 15–19-vuotiaista luistelijoista ja se harjoittelee viitenä päivänä viikossa, useamman tunnin kerrallaan. Jäällä harjoitellaan monipuolisesti ohjelma- ja yksilötaitoja. SM-Junioreissa harjoiteltavaksi tulee sekä lyhyt- että vapaaohjelma, ja "Synchrot" hallitsevat jo vaikeimpien tasojen elementit laadukkaasti. Oheiset sisältävät mm. kuntosaliharjoittelua, balettia, tanssia, kehonhuoltoa, ohjelmaharjoittelua sekä psyykkistä valmennusta. Näiden lisäksi jokainen luistelija käy vuosittain fysioterapeutin tarkastuksessa ja saa yksilöllistä ohjausta omiin kehityskohteisiinsa.

Valley Bay Synchro on määrätietoisella ja pitkäjänteisellä työllä kehittynyt huippujoukkueeksi, joka pystyy haastamaan kovimmatkin kilpakumppaninsa. Kaudella 2022–2023 joukkue nimettiin Suomen Taitoluisteluliiton haastajajoukkueeksi. Synchrot ovat tunnettuja vahvasta teknisestä osaamisestaan. Joukkue pyrkii vuosittain tekemään jotain uutta ja ennennäkemätöntä, ja ohjelmavalinnoissaan haastamaan luistelijat erilaisten musiikkien sekä tunnetilojen tulkintaan.

Ohjelmiin haetaan vaikutteita myös mm. taitoluistelun muista lajeista, tanssista ja voimistelusta. Yksilöinä Valley Bay Synchro luistelijat ovat monipuolisia, teknisesti taitavia ja luistelutyyliltään linjakkaita.

Synchrot ovat itsenäisesti toimivia nuoria urheilijoita, jotka osaavat ottaa vastuuta harjoittelustaan, palautumisestaan ja joukkueen toiminnasta. Joukkueen harjoittelu on tavoitteellista ja urheilijalähtöistä luoden kannustavan ja avoimen ilmapiirin. Valmennus on vuorovaikutteista ja töitä tehdään hyvässä hengessä, hauskuutta unohtamatta.

Valley Bay Synchro tavoittelee mitalisijoja niin kotimaisissa kuin kansainvälisissäkin kilpailuissa. Joukkue sai pronssia SM-sarjojen 1-valintakilpailussa syksyllä 2022 ja voitti kansainvälisen Lumiere Cupin joulukuussa 2022. Joukkue sijoittui neljänneksi Challenger-sarjan osakilpailussa Leon Lurje Trophyssä tammikuussa 2023. Vuoden 2019 SM-kilpailuissa Turussa joukkue sai historiallisesti pronssia. Se oli EsJt:n ensimmäinen muodostelmaluistelun SM-mitali.

Joukkueen vastuvalmentajat kaudella 2022–2023:

**Henriikka Latva, Jenni Rahko ja Anna Karjalainen**

Balettiopettaja: **Riina-Kaisa Huovila**

Kuntovalmentajat: **Marena Häglund, Antti Leirimaa, Pauliina Nuotimaa**

Psyykkinen valmennus: **Jaana Blom**

Joukkueenjohtajat: **Johanna Rantala ja Riina Rautee**

Huoltajat: **Jaana Juutilainen-Saari ja Heidi Hyttinen**

Valley Bay Synchro kauden 2022–2023 ohjelmat:

- lyhytohjelma: **They Live in You**
- vapaaohjelma: **Kohtalonpyörä**



## VALLEY BAY SYNCHRONICS

### Valley Bay Synchronics -luistelijat:

Arminen Oona  
Autioniemi Ellen  
Finnig Evelin  
Harju Siiri  
Holopainen Melina  
Izumi Salmi Victoria  
Kilpeläinen Sofia  
Koski Ada  
Laurila Lilja  
Lehto Lotte  
Lisko Aurora  
Maasalo Lumia  
Martikainen Saana  
Mattila Monica  
Moussa Julia  
Neva Linda  
Nissilä Alina  
Norrena Ella  
Nykänen Kaisla  
Pomoell Stella  
Puurtinen Erika  
Rantala Miisa  
Räikkönen Ida  
Saksinen Taru  
Salmi Linnea  
Vähänen Vera



Valley Bay Synchronics on 12–16-vuotiaiden luistelijoiden innostunut ja motivoitunut joukkue, joka kilpailee **SM-Novisit** -sarjassa. "Nicsit" harjoittelevat viitenä päivänä viikossa, useamman tunnin kerrallaan. Jäällä harjoitellaan monipuolisesti ohjelma- ja yksilötaitoja. Oheiset sisältävät mm. kuntosaliharjoittelua, balettia, tanssia, kehonhuoltoa, ohjelmaharjoittelua sekä psyykkistä valmennusta. Näiden lisäksi jokainen luistelijä käy vuosittain fysioterapeutin tarkastuksessa ja saa yksilöllistä ohjausta omiin kehityskohteisiinsa.

SM-Novisien kilpailuohjelmassa on mahdollista saada arvo kaikkein korkeimman tason elementeistä. Tämän takia harjoittelussa painotetaan haastavampia elementtejä sekä vahvistetaan muodostelmaluistelun lajitaitoja entisestään keskittyen linjakaaseen ja viimeistelyyn luistelutyyliin.

Opittuja yksilötaitoja ylläpidetään ja kehitetään viikottaisella harjoittelulla. Tärkeänä painopisteenä näiden lisäksi on kehon asennon, hallinnan ja linjausten kehittäminen, sekä oman paikan hahmottaminen suhteessa muihin luistelijoihin. Myös koko kehon tulkinta, erilaisten musiikkien ja rytmiä hahmotus saavat Nicsseissä enemmän painoarvoa.

Nicseihin siirryttyessä luistelijat opettelevat entistä enemmän vastuunottoa omasta harjoittelustaan. Valmentajan ja urheilijan välinen kommunikaatio kehittyy vastavuoroisempaan suuntaan ja luistelijoiden kannustetaan itsenäisempään toimintaan harjoittelussa sekä arjen hallinnassa.

Nicsit ovat nousseet viime kausien aikana huippu SM-Novisien joukkoon ja tavoittelevatkin mitalisijoja niin kotimaisissa kuin kansainvälisissäkin kilpailuissa. Joukkue on voittanut kummatkin SM-valintakilpailut tällä kaudella ja olivat sijalla 2 kansainvälisessä Leon Lurje -Trophyssä Göteborgissa tammikuussa. Kaudella 2021–2022 Nicsit tekivät historiaa voittaessaan EsJt:n muodostelmaluistelun ensimmäisen SM-hopeamitalin.

Joukkueen vastuuvallmentajat kaudella 2022–2023:

**Hanna Jerkku ja Anna Karjalainen**

Joukkuetta valmentavat myös: **Henriikka Latva ja Jenni Rahko**

Balettiopettaja: **Riina-Kaisa Huovila**

Kuntovalmentajat: **Marena Höglund, Antti Leirimaa ja Pauliina Nuotimaa**

Psyykinen valmennus: **Jaana Blom**

Joukkueenjohtajat: **Tiina Puurtinen ja Jonna-Marika Räikkönen**

Huoltajat: **Sisko Hilska, Sanna Nykänen ja Leena Saksinen**

Joukkueen ohjelma 2022–2023: **Flying**



## VALLEY BAY SYNCHRONETTES

### Valley Bay Synchronettes -luistelijat:

Ajanko Adele  
 Chauhan Sofia  
 Doyu Natsuko  
 Jokinen Minka  
 Jokipii Viola  
 Kivi Iines  
 Koskela Vuokko  
 Koskinen Frida  
 Laine Iiris  
 Luumi Aino  
 Maasalo Lilia  
 Mantere Sylvi  
 Martevuo Lumi  
 Neva Heidi  
 Niemi Aino  
 Niemi Sanni  
 Petäjä Iida  
 Puttonen Julia  
 Rasila Armi  
 Rostila Elisabet  
 Sahu Tanvi  
 Siitari Ariel  
 Sintonen Ines  
 Simström Lilja  
 Sivén Saana  
 Säilynoja Lumi  
 Tiainen Vieno  
 Tuomi Sointu  
 Ylitalo Senja



Valley Bay Synchronettes -joukkueessa luistelee iältään 9–12-vuotiaita luistelijoita ja joukkue kilpailee **Minorit**-sarjassa. Kaudella 2022–2023 joukkueessa luistelee 29 innokasta ja motivoitunutta luistelijaa.

”Nettesit” harjoittelevat viisi kertaa viikossa jäällä ja oheisissa 2-3 tuntia kerralla. Harjoittelun tärkein tavoite on vahvan pohjan luominen SM-joukkueisiin siirtymistä varten. Jäätreenit painottuvat vahvasti yksilötaitojen harjoitteluun muodostelmaosaamista unohtamatta. Jäällä harjoitellaan perusluistelua, yksinluistelun elementtejä, askeleiden puhtautta ja muodostelmataitoja mm. rivinhallintaa, rytmiä ja tulkintaa. Oheisissa ”Nettesit” pääsevät harjoittelemaan monipuolisesti eri taitoja mm. fysiikkaa, balettia, tanssia, hyppyjä ja piruetteja sekä kerran viikossa OVO-valmentajan kanssa liikkuvuutta.

”Nettесеissä” luistelun ilo, rohkeasti heittäytyminen ja täysillä tekeminen ovat läsnä jokaisessa treenissä. Yhdessä joukkuekavereiden kanssa harjoittelu on hauskaa ja samalla vauhti ja taidot kehittyvät huimaa vauhtia.

Joukkue on menestynyt kaudella 21-22 kansallisten sarjojen 1. ja 2. kilpailuissa hopeamitaleilla. Kaudella 22-23 ”Nettesit” saivat kansallisten sarjojen 1. kilpailuista pronssia.

Joukkueen vastuuvallmentajat kaudella 2022–2023:

**Marena Höglund ja Hanna Jerkku**

Joukkuetta valmentavat myös:

**Teemu Hintikka, Tiia Poikajärvi ja Eveliina Taipale**

Balettiopettaja: **Riina-Kaisa Huovila**

Joukkueenjohtajat: **Tea Maasalo ja Niina Mantere**

Huoltajat: **Sari Eteläinen, Lia Jokinen, Marika Pajunen, Outi Simström ja Laura Ylitalo**

Joukkueen ohjelma 2022–2023: **Kalliomaalausten tanssi**





## VALLEY BAY SYNCROKIDS

### Valley Bay Synchronkids -luistelijat:

Arkoma Vera  
 Hannuksela Klara  
 Heikkilä Ainu  
 Juola Jasmin  
 Kirjavainen Emelie  
 Kivi Elsa  
 Kokko Zoja  
 Korpikari Isla  
 Laakso Aava  
 Laaksonen Emma  
 Laine Lumi  
 Leino Anni  
 Leppävuori Aada  
 Liljeroos Isla  
 Paajanen Alisa  
 Rantala Milla  
 Rantavuori Kaisla  
 Reijonen Kiira  
 Ren Julianna  
 Ritämäki Isla  
 Sinitsyna Julia  
 Tiainen Hertta  
 Toivakainen Ada  
 Tuomi Saga  
 Viinikanoja Elle  
 Viinikkala Lumi  
 Yang Viann



Valley Bay Synchronkids -joukkue on muodostelmajoukkueidemme kuopus, jonka luistelijat ovat 7–10-vuotiaita. Joukkue kilpailee **Tulokkaat**-sarjassa. Kaudella 2022–2023 "Kidseissä" on 27 luistelijaa, joista jokainen osallistuu kauden aikana esiintymisiin ja kilpailuihin. Kidseissä keskitytään perusluistelutaitojen ja muodostelmaluistelun peruselementtien opetteluun sekä harjoitellaan joukkueeseen kuulumista ja kaveritaitoja.

Kidsien treeniviikko on nelipäiväinen ja se sisältää luistelun lisäksi mm. lajioheisia, kehonhallintaa, voimistelua ja balettia. Joukkueessa treenataan iloisella mielellä, eikä treeneistä ääntä tai vilskettä puutu.

Joukkueen vastuuvallmentajat kaudella 2022–2023:

**Teemu Hintikka** ja **Eveliina Taipale**

Joukkuetta valmentavat myös:

**Oona Janatuinen**, **Hanna Jerkku** ja **Sara Leppänen**

Balettiopettaja: **Vilma Tissari**

Joukkueenjohtajat: **Sari Eteläinen** ja **Pauliina Viinikanoja**

Huoltajat: **Johanna Aarnisalo**, **Panu Heikkilä**, **Hanna Kiviniitty**, **Marika Korpikari**, **Teresa Liljeroos**, **Johanna Rantala**, **Eija-Liisa Tiainen**, **Jonna Toikka** ja **Jenny Viinikkala**

Joukkueen teema 2022–2023: **Känkkäränpöytä**



## VALLEY BAY SYNCHROSTARS

### Valley Bay Synchronstars -luistelijat:

Ahlstedt Linnea  
Berghäll Emma  
Eklund Vera  
Heinonen Sara  
Kari Aino  
Karjalainen Aino  
Koch Mirjami  
Lager Sara  
Pohja Olivia  
Raunio Aada  
Riipinen Minna  
Riipinen Sanna  
Ruusunoksa Ida  
Räkköläinen Sara  
Rättö Suv  
Salo Noora  
Salovaara Thea  
Sertti Tiia  
Toivonen Emmi  
Änkö Netta



Valley Bay Synchronstars -joukkueen luistelijat ovat pääosin entisiä SM-polun urheilijoita, jotka haluavat edelleen nauttia luistelusta, hyvästä porukasta ja yhdessä onnistumisesta. Jää- ja oheistreenit ovat kerran viikossa. "Starat" harjoittelevat asenteella, hyvällä fiiliksellä ja iso pilke silmäkulmassa!

Valley Bay Synchronstars -joukkue kilpailee **Kansalliset Seniorit** -sarjassa.

Joukkueen vastuuvallmentaja kaudella 2022–2023:

**Riikka Vaaja**

Joukkuetta valmentaa myös: **Heidi Kunelius**

Joukkueenjohtaja: **Kati Salovaara**

Joukkueen teema 2022–2023: **Ladies and Gentlemen, Her**



## VALLEY BAY SYNCHROSTORM

### Valley Bay Synchronstorm -luistelijat:

Grönlund Anni  
Gädda Nonoko  
Himberg Elli  
Holopainen Nenna  
Hynninen Freja  
Järventausta Iiris  
Kuronen Majja  
Laajanen Alessia  
Lampi Iiris  
Oikarinen Meeri  
Puhakka Silja  
Rasila Siiri  
Tanner Saana  
Vainio Saimi  
Varpula Sanni  
Wirgentius Emilia



Valley Bay Synchronstorm on perustettu keuhällä 2021 ja on täten seuramme uusin muodostelmaluistelujoukkue. Joukkueeseen kuuluu 16 ahkeraa ja motivoitunutta luistelijaa, joilla on luisteluustaa SM-sarjojen joukkueista tai kansalliselta puolelta. "Stormit" harjoittelevat jäällä kahdesti viikossa sekä yksilö- että muodostelmataitoja. Oheisharjoittelussa keskitytään fyysiikka- ja lajiharjoittelun lisäksi mm. tulkinnan syventämiseen. Stormeja yhdistää rakkaus lajiin. Tärkeintä on nauttia luistelusta!

Valley Bay Synchronstorm -joukkue kilpailee **Kansalliset Juniorit** -sarjassa.

Joukkueen vastuuvallmentajat kaudella 2022–2023:

**Tiia Poikajärvi** ja **Katariina Saarinen**

Joukkuetta valmentaa myös: **Marena Höglund**

Joukkueenjohtajat: **Taija Kuronen** ja **Taina Lampi**

Huoltajat: **Marika Jakobsson** ja **Suvi Peussa**

Joukkueen teema 2022–2023: **The One Who Controls Time**



## VALLEY BAY SYNCHROSTYLE

### Valley Bay Synchronstyle -luistelijat:

Aalto Pihla  
Aarvala Erika  
Concu Sara  
Hagelberg Neea  
Haikonen Laura  
Harlas Aamu  
Kyllönen Laura  
Löytty Laura  
Löytty Olivia  
Manninen Josefiina  
Nadimpalli Anwita  
Nurmi Alva  
Pulli Helmi  
Pulli Sade  
Repo Julia  
Summerford Audrey  
Vaappo Fanny  
Varstala Maria  
Voima Saara  
Westerinen Elisabet



Valley Bay Synchronstyle -joukkueessa luistelee 20 ahkeraa ja motivoitunutta luistelijaa, joiden luistelutaustat koostuvat SM-sarjojen ja kansallisten sarjojen joukkueista sekä yksinluistelupuolelta. "Stylet" harjoittelevat jäällä yhteensä kolme kertaa viikossa. Valmentajat kannustavat joukkuetta kehittämään omaa perusluistelutaitoaan, harjoittelemaan uusia muodostelmaluistelulementtejä ja kehittämään entistä monipuolisemmiksi urheilijoiksi. Oheiset pidetään myös kolmesti viikossa. Silloin panostetaan erityisesti fysiikan kehittämiseen, ohjelman hiomiseen sekä ilmaisuun. Kauden aikana joukkue on päässyt jälleen tositoimiin myös kisajäillä, mikä on tuonut harjoitteluun paljon lisää iloa ja motivaatiota. Styleissä kaikista tärkeintä on kuitenkin nauttia itse luistelusta ja yhdessä tekemisen riemusta!

Valley Bay Synchronstyle -joukkue kilpailee **Kansalliset Juniorit** -sarjassa.

Joukkueen vastuuvallmentajat kaudella 2022–2023:

**Teemu Hintikka ja Emmi Taipale**

Joukkuetta valmentaa myös: **Katariina Saarinen**

Joukkueenjohtajat: **Annaliisa Lukas ja Pauliina Löytty**

Huoltaja: **Niina Summerford**

Joukkueen teema 2022–2023: **Talismaani**



## VALLEY BAY SYNCHROSHINE

### Valley Bay Synchronshine -luistelijat:

Elo Iida  
 Halonen Sara  
 Helenius Kerttu  
 Jantunen Paula  
 Koljonen Felix  
 Klemetti Iiris  
 Lahtinen Inka  
 Lück Alexandra  
 Markman Antonina  
 Mäkipää Helmi  
 Niinimäki Anna  
 Oikarinen Jenni  
 Paavolainen Anna  
 Reijonen Milja  
 Savin Elle  
 Sigg Aniko  
 Sipola Saimi  
 Sorsa Siiri  
 Suila Meeri  
 Tang Gabrielle  
 Tuomi Stella  
 Törmä Meri  
 Vihervaara Eevi  
 Viitanen Pinja



Valley Bay Synchronshineissa luistelee 24 innokasta luistelijaa. Kivassa porukassa on mukava treenata kolme kertaa viikossa sekä jäällä että oheisissa.

Kauden aikana kaikki pääsevät lisäksi näyttämään taitojaan kilpailuissa ja esiintymisissä. Joukkueen tavoitteena on harjoitella positiivisella asenteella jatkuvasti kehittyen. Tärkeintä on yhdessä tekeminen, urheilijaksi kasvaminen ja ennen kaikkea luistelun ilo!

Valley Bay Synchronshine -joukkue kilpailee **Kansalliset Novisiit** -sarjassa.

Joukkueen vastuuvallmentajat kaudella 2022–2023:

**Teemu Hintikka ja Sara Leppänen**

Joukkuetta valmentaa myös: **Oona Janatuinen**

Tanssinopettaja: **Vilma Tissari**

Joukkueenjohtajat: **Anna-Maija Moilanen ja Minna Sorsa**

Huoltajat: **Sari Eteläinen ja Suvi Peussa**

Joukkueen teema 2022–2023: **Welcome to the Inventor's House**



## VALLEY BAY SYNCHROSPIRIT

### Valley Bay Synchrospirit -luistelijat:

Antman Susan  
Backman Aliisa  
Hamarila-Thekaston Tuuli  
Hiiska Mervi  
Hiltunen Ella  
Illman-Ylinen Camilla  
Jakobsson Marika  
Juurakko-Lehikainen Suvi  
Kanchanasthira Suvimon  
Korpivaara Ida  
Laine-Kokki Kati  
Lampi Taina  
Lehto Maija  
Mannerkoski Johanna  
Metsämäki Katri  
Mäkelä Tiina-Kaisa  
Palmu Liisa  
Palsola Marja-Riitta  
Pietarsaari Hanna  
Rautee Riina  
Rinnankoski-Tuikka Rita  
Savijoki Katariina  
Siponen Petra  
Toivonen Suvi  
Ylikulppi Johanna



Huumorintaju, sinnikkyys ja #noproblem kuvaavat erinomaisesti aikuisjoukkuetta Valley Bay Synchrospirit. Nauru raikaa sekä kopissa että jäällä "Spiritien" perjantai-illan harjoituksissa. Joukkueen treenien tavoite on jatkuva uuden oppiminen ja kehittyminen yhdessä joukkueena. Osa joukkueen luisteliijoista on aloittanut luistelemisen vasta aikuisiällä!

Valley Bay Synchrospirit -joukkue kilpailee **Aikuiset**-sarjassa.

Joukkueen vastuvalmentaja kaudella 2022–2023:

**Pauliina Nuotimaa**

Joukkueenjohtaja: **Johanna Ylikulppi**

Joukkueen teema 2022–2023: **We Wanna Rock!**



## VALLEY BAY SYNCHROHEARTS

### Valley Bay Synchrohearts -luistelijat:

Arisalo Nina  
Auranen Laura-Maria  
Hankela Suvi  
Hellström Sara  
Herva Julia  
Hjerppe Lotta  
Hjort Meri  
Häyrinen Mia  
Kivinen Nina  
Kullas Tiia  
Leino Saara  
Leivo Marie  
Liimatainen Rosa  
Lindborg Nea  
Maaranen Mariia  
Manninen Jonna  
Rihtamo Ringa  
Sutinen Elina  
Varjoniemi Iisa  
Wagner Erika  
Wuoristo Outi



Valley Bay Synchrohearts on toinen seuran aikuisjoukkueista. Se kilpailee entisille kilpatason muodostelmaluistelijoille suunnatussa **Masters**-sarjassa. "Heartseja" yhdistää rakkaus lajiin ja rento tekemisen meininki. Joukkue harjoittelee suurella sydämellä kerran viikossa.

Joukkueen vastuuvallmentaja kaudella 2022–2023:

**Marena Höglund**

Joukkueenjohtajat: **Nea Lindborg** ja **Outi Wuoristo**

Huoltajat: **Meri Hjort** ja **Erika Wagner**

Joukkueen teema 2022–2023: **House of Hearts**



# Tukea urheilijan kaksoisuralle

Suomalaiseen urheiluun kuuluu vahvana pyrkimys siihen, että urheilija pystyy yhdistämään tasapainoisesti arjessaan tavoitteellisen urheilun sekä opiskelu- tai muun työuransa. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi. Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilun päätymisen jälkeiseen urasiirtymään.

Taitoluistelussakin pyrimme pidentämään urheilijan urapolkuja ja tähän tarvitaan systemaattista tukea ja suunnittelua.

Yläkoulun aikana pyrimme tukemaan sitä, että nuori pystyy yhdistämään koulun, urheilun ja muun vapaa-ajan omassa elämässään. Olemme saaneet harjoitusaikoja parannettua Espoon jäätalouden parannettua ja harjoituksiin ehtiminen on viime vuosina helpottunut. Yläkouluista EsJt on tehnyt pitkään yhteistyötä mm. Pohjois-Haagan yhteiskoulun kanssa. PHYK on ollut erityisesti yksinluistelijoidemme suosiossa. Myös Warrior Areenan vieressä sijaitseva Leppävaaran urheiluyläkoulu on ollut monelle luistelijalle hyvä yläkoulu.

Lukio-opinnot on jo tavanomaista jaksottaa pidemmälle kuin kolmen vuoden ajalle. Jo kolmen ja puolen vuoden tai neljän vuoden opiskeluaika voi tuoda toivotun jouston opiskelun ja urheilun yhdistämiseen.

Tämä voi myös helpottaa pyrkimistä jatko-opintoihin. Niin PHYK kuin lukuisat Espoon lukiot tukevat urheilijan polkua. Urheilupainotteisessa Haukilahden lukiossa on paljon eri lajien tavoitteellisia urheilijoita ja muodostelmaluistelu on yksi suurimmista urheilijoiden lajiryhmistä.

Luistelijastoimme erityisesti Lumineers-joukkueen luistelijoiden on kokemusta kolmannen asteen opintojen yhdistämisestä urheilun-uraan. Monen kokemus on ollut, että yhdistäminen onnistuu jopa helpommin kuin lukioaikana. Moni pääkaupunkiseudulla toimivista yliopistoista ja korkeakouluista onkin osa Urhea-oppilaitosten verkostoa. Näissä oppilaitoksissa urheilijan kaksoisuraan liittyvät kysymykset osataan ottaa huomioon ja urheilijalle voidaan myös tarjota tarvittavaa tukea. Pyrimme jakamaan tietoa yhteisissä tilaisuuksissa, joissa nuoret pääsevät kertomaan omista kokemuksistaan.

Taitoluistelijan uralla huippuvaihe tyypillisesti kestää vain joitakin vuosia ja opintoihin on mahdollista keskittyä tiiviimmin myös myöhemmässä vaiheessa. Tärkeää on, että jokainen löytäisi itselleen sopivimman tavan urheilun ja muun elämän yhdistämiseen. Urheilun-ura tuo joka tapauksessa paljon osaamista ja kokemusta, josta on myöhemmin hyötyä elämässä ja työuralla.



Kuvassa kaksoisuralle jatkaneita, edellisen ja kuluvan kauden Lumineers-luistelijaita: Milla, Milja, Sandra, Oona, Hilma ja Karla.



Teksti: Catarina Stewen | Kuvat: Jyri Jäppinen ja Majju Saloranta

# Lumineersille kultaa joka ulkomaan kisasta

*Maailman ISU Senior Elite 12 -joukkueet ovat tällä kaudella kilpailleet Hollannissa, Itävallassa ja Ranskassa. Lumineers onnistui voittamaan kaikki kolme kilpailua. Ensi kaudelle Lumineers palaa SM-senioreihin.*

Viime syksynä Lumineersin valmentajat **Liisa Lakela**, **Henriikka Latva** ja **Jenni Rahko** olivat intoa täynnä uudesta Elite 12 -sarjasta ja sen tuomista mahdollisuuksista kehittää muodostelmaluistelua lajina eteenpäin, jopa olympialaisiin asti.

– Viisitoista vuotta sitten muodostelmaluistelu mullistui, kun siirryttiin kahdestakymmenestä luistelijasta kuuteentoista. Nopeasti siihen kuitenkin totuttiin. Kahdentoista luistelijan sarja on uusi mahdollisuus viedä lajia taas eteenpäin, sanoo Lumineersin vastuvalmentaja Liisa Lakela.

## Huippuhetket ulkomaan kisoista

Tämän kauden kirsikat ovat tulleet viime viikkoina, kun voitto on tullut jokaisesta kolmesta ulkomaan kisasta.

– French Cup Ranskassa oli vielä aivan erityinen tapahtuma, koska tunnelma siellä on niin upea paraatiteineen ja avajaisineen. Kisakatsomo oli täynnä jopa aamuharjoituksissa, kun koululaiset tulivat hurraamaan joukkueille, Liisa sanoo.

Lumineersin kapteenit **Kia Janatuinen** ja **Pinja Sten** kertovat miten mahtavalta tuntui voittaa sekä Ranskassa että Itävallassa.

– Neljä onnistunutta suoritusta putkeen ja parannus kahden kisan välillä lyhyessä ajassa oli hienoa. Ranskassa oli lisäksi koolla kaikki maailman Elite 12 -joukkueet, se oli historiallinen hetki, Kia ja Pinja sanovat.

## Oivallusten kausi

Valmentajien mukaan kausi on ollut upea, oivallusten kausi, uuteen hypäten ja urheilijoita kuunnellen.



– Olemme muuttaneet harjoitustapoja, kokeilleet uusia asioita ja keskustelleet paljon urheilijoiden kanssa mikä toimii ja mitä voi tehdä uudella tavalla, Henriikka Latva sanoo.

Lumineers onkin joukkueena kehittynyt hurjasti kauden aikana, sekä taidollisesti että ryhmänä.

– Koska ryhmä on pienempi, jokainen näkyy jäällä ja jokaisen on pitänyt kehittää taitoja. Tiiviissä ryhmässä kaikki ovat kunnioittaneet ja kuunnelleet toisiaan, ja joukkueen dynamiikka on toiminut saumattomasti erilaisuuksista huolimatta, Jenni Rahko jatkaa.

## Kisapaikka noviisien jälkeen on harmittanut

Kisaaminen muita joukkueita vastaan tuo erilaisuutta treeniarkeen ja motivoi kilpaurheilijoita ihan eri tavalla kuin esiintyminen tai kilpaileminen itseään vastaan.

– Kilpailut tuovat konkreettisia tavoitteita. Muodostelmaluistelu on kilpaurheilua ja on huomattu tällä kaudella, mitä haasteita kilpailun puuttuminen tuo, Liisa sanoo.

– Lisäksi kisapaikka SM-noviisien ja SM-junioreiden välissä on tuntunut harmilliselta. Siirtyminen SM-junioreista seniorisarjaan pitäisi tuntua ylennykseltä. Nyt tämä ei ole toteutunut Elite 12 -sarjan kohdalla, Henriikka toteaa.

## Paluu SM-senioreihin

Lumineers palaakin ensi kaudella kuudentoista luistelijan SM-senioreiden kilpailusarjaan urheilijoiden toiveesta.

– Olemme keskustelleet sekä joukkueen luistelijoiden että omistajaseurojen juniorijoukkueiden kanssa ja tämä on ollut selkeä toivomus, Liisa sanoo.

Valmentajat ovat innoissaan uudesta kaudesta.

– Olemme oppineet paljon uutta tällä kaudella ja moni asia on kirkastunut. Tiedämme mitä asioita viemme tästä eteenpäin. SM-seniorisarja vaatii kovaa työtä, mutta kova kilpailu myös innostaa, Henriikka painottaa.

## Elite 12 antaa uusia mahdollisuuksia lajille

Sekä valmentajien että kapteenien mielestä Elite 12 -sarja on erinomainen lisä muodostelmaluistelun huijulle ja uskovat vahvasti, että sille olisi suurempi tila-

us, koska se antaa paljon uusia mahdollisuuksia lajille. Kehittyäkseen sarja tarvitsee myös suuntaviivoja ja tukea päättäviltä tahoilta.

– Kahdellatoista luistelijalla on enemmän tilaa tuottaa vauhtia ja pienemmän massan liikuttelu on ketterämpää. Myös harjoitusmääriä voidaan hieman vähentää koska luistelijamäärä on pienempi, mikä taas edesauttaa jaksamista ja palautumista. Tämä voisi edesauttaa luistelijoiden uran jatkumista senioritasolle, Liisa sanoo.

## Lumineers edelläkävijänä

Valmentajat ovat ylpeitä siitä, että Lumineers on toiminut tällä kaudella edelläkävijänä ja näyttänyt esimerkkiä siitä, miltä 12 huippuluistelijaa näyttää jäällä.

– Elite 12 on ollut joukkueelle hyvä kokemus, ja

meillä on ollut aivan upeita hetkiä yhdessä. Varsinkin treeniarki on ollut tällä joukkueella ihan parasta, he sanovat.

Kia ja Pinja ovat samaa mieltä.

– Parasta tällä kaudella on ollut meidän tiivis, pieni joukkue. Kaikki kokemukset olemme saaneet joukkueen kanssa, ja sekä onnistumiset että haasteet on koettu yhdessä.

– Lumineersin vahvuus on alusta asti ollut raikkaus ohjelmissa ja rohkeus kokeilla uusia asioita, esimerkiksi hyppäys Elite 12 -sarjaan. Urheilijälähtöinen valmennus ja yhdessä tekeminen on aina ollut kantava voima, Kia ja Pinja kiteyttävät.

*Alkuperäinen artikkeli löytyy [SkatingFinland.fi-sivustolla](https://www.skatingfinland.fi/sivustolla).*



## Mikä Elite 12 -sarja?

ISU Senior Elite 12 on kansainvälisen luisteluliiton perustama uusi huipputason muodostelmaluistelusarja, jonka tavoitteena on viedä muodostelmaluistelu olympialajiksi. Kausi 2022–2023 oli ensimmäinen virallinen kilpailukausi, jossa kahdentoista luistelijan sarja on kilpailut rinnakkain kuudentoista luistelijan sarjan kanssa. Kahden ohjelman vaatimustaso, pituus ja elementtien määrä ovat samat molemmissa sarjoissa. Vaaditut elementit ja säännöt ovat räätälöity molempien luistelijamäärien mukaan sopiviksi.

Lumineers on ensimmäisenä joukkueena Suomessa edistänyt uutta olympialaisiin tähtävää rinnakkaissarjaa ja viitoittanut tietä miltä muodostelmaluistelu mahdollisesti näyttää tulevaisuudessa. Kaudelle 2023–2024 Lumit palaavat kuudentoista luistelijan SM-seniorisarjaan.

# Jäätaiturin harrastus alkaa luistelukoulusta

## Lasten luistelukoulu (3–6 v)

Lasten luistelukoulussa voi opetella luistelemaan alkeista lähtien. Luistelukoulu on oikea aloituspaikka silloinkin, kun luistelu jo hieman sujuu. Luistelukoulussa on useita eri tasoisia pienryhmiä, poikien oma ryhmä Jäätiikerit ja aikuinen-lapsi-ryhmä, jossa vanhempi ja lapsi voivat harrastaa luistelua yhdessä. Jokaiselle lapselle pyritään löytämään taitoihin ja ikään nähden sopivin ryhmä, jossa harjoittelu on tarpeeksi haastavaa, mutta ei liian vaikeaa. Harjoittelu innostaa, kun harjoituksissa opitaan uutta ja jäällä on kivaa.

Alle kouluikäisenä luistelukouluun tulosta on paljon iloa, vaikkei kilpauraa mieltisikään. On mukavaa osata luistella jo ennen koulun liikuntatuntien luistelukertoja. Hyvästä perusluistelutaidosta on iloa myös muissa jäälajeissa. Luistelukoulusta saa taitoja myös tulevalle koulutielle: luistelukoulussa lapsi oppii toimimaan ryhmässä ja seuraamaan ohjeita. Lapsen liikkuessa kehittyneet taidot mahdollistavat luku- ja kirjoitustaidon oppimisen.

Osa hakee luistelukouluistamme perusluistelutaidot, mutta suuri osa löytää luistelusta rakkaan harrastuksen, myöhemmin yksinluistelun tai muodostelmaluistelun parista. Luistelukoulumme kautta innokkaita pieniä luistelijoita nousee kehitysryhmiimme, Leppiksiin ja Perhosiin.

## Koululaisten alkeisharrasteryhmät (7-vuotiaasta alkaen)

Kouluikäisten harrasteluistelussa on mahdollista aloittaa alkeista. AH-ryhmän sisällä on 2 tasoryhmää:

1. aloitteleville ja vähän luistelleille
2. vähän aikaa luistelua harrastaneille, jotka osaavat jo perusteita.

Kouluikäisten ryhmistä nousee luistelijoita harrastusryhmiimme ja sitä kautta myös muodostelmaluistelun kansallisiin joukkueisiin. Luistelu on hauskaa ja monipuolista liikuntaa. Ryhmissä harjoitellaan hyvällä fiiliksellä, ammattitaitoisten ohjaajien johdolla!

## Miten pääsen mukaan?

Luistelukoulun syyskausi alkaa syyskuussa ja talvikausi tammikuussa. Mukaan voi tulla vielä kauden jo alettua, jos ryhmissä on tilaa. Esiintymiset Joulupiruetissa ja keväisessä jääshows:sa huipentavat yleensä kauden.

Aikataulut ja ryhmät löytyvät nettisivuiltamme myöhemmin keväällä / kesällä 2023:  
[www.espoonjaataiturit.fi](http://www.espoonjaataiturit.fi).



# Kehitysryhmät

Espoon Jäätaitureiden alle 8-vuotiaiden kehitysryhmässä luistelee vuosittain noin 100–150 lasta, joista suuri osa löytää luistelusta itselleen pitkäaikaisen liikuntaharrastuksen yksinluistelun, muodostelmaluistelun tai harrastusluistelun parissa.

Kaikissa kehitysryhmissä opetus mukautetaan lasten kehitystasoon. Harjoittelu on hauskaa ja innostavaa. Jokaisella tunnilla kerrataan vanhaa, mutta opetel-

laan myös jotakin uutta. Musiikkia käytetään aktiivisesti harjoittelun tukena. Samalla opetellaan ryhmässä toimimista. Kaikki kehitysryhmäläiset pääsevät esiintymään seuran näytöksissä.

Kehitysryhmiä valmentavat Suomen Taitoluisteluliiton järjestämän koulutuksen käyneet valmentajat ja ohjaajat, joilla on oma kilpaluistelutausta.

## KEHITYSRYHMÄTASO 1: N. 4-5 VUOTTA

- **LEPPIKSET:** Leppiksissä harjoitellaan 2 kertaa viikossa jäällä ja kerran viikossa jumpassa ja opetellaan peruluistelutaitoja ja perusliikunnallisia valmiuksia.

## KEHITYSRYHMÄTASO 2: N. 5-6 VUOTTA

- **TINTIT:** Ryhmässä opetellaan hyvää peruluistelua ja yksinluistelun alkeita (yksöishyppyjä ja peruspiruetteja). Osasta näistä luistelijoina tulee aikanaan kilpailevia yksinluistelijoina, osasta muodostelmaluistelijoina ja osasta taitavia harrastajia. Tinteillä on peruskaudella viikoittain 3 jääharjoitusta ja 2 oheisharjoitusta.
- **PERHOSET:** Perhosissa harjoitellaan monipuolisesti peruluistelutaitoja eli taitavaa peruluistelua eteen- ja taaksepäin, sirkklauksia, peruskaaria kahdella ja yhdellä jalalla, piruettien ja hyppyjen alkeita. Perhosissa on tavoitteena oppia riittävä peruluistelun taso, jonka pohjalta voidaan siirtyä muodostelmaluistelun kehitysryhmään. Perhosilla on peruskaudella viikoittain 2 jääharjoitusta ja yksi oheisharjoitus.

## KEHITYSRYHMÄTASO 3: N. 6-7 VUOTTA

- **TAITURIT:** Taitureissa opetellaan hyvää peruluistelua ja yksinluistelun alkeita (yksöishyppyjä ja peruspiruetteja). Osasta näistä luistelijoina tulee aikanaan kilpailevia yksinluistelijoina, osasta muodostelmaluistelijoina ja osasta taitavia harrastajia. Taitureilla on peruskaudella viikoittain 4 jääharjoitusta ja 3 oheisharjoitusta.
- **VALLEY BAY SYNCHROCUBS:** muodostelmaluisteluun tähtäävä kehitysryhmä. Valley Bay Synchroncubseilla on peruskaudella viikoittain 3 jääharjoitusta ja 2 oheisharjoitusta.

Ikäraajat ohjeellisia – osa lapsista etenee omassa tahdissaan.



# Jokainen on juuri sopiva luistelukouluun

Tapiolan harjoitusjäähallissa käy tammikuisena keskiviikkona kuhina, kun poikien Jäätiikereiden harjoitusaika on päättymässä ja 3–6-vuotiaiden Keskiviikkotenavien luistelukouluryhmä odottaa vuoroaan. Vaihtoaitiossa hyörii kypäräpäisiä lapsia ja vanhemmat kyykistelevät sitomaan luistinten nauhoja. Ääntä riittää, mutta pieneksi hetkeksi kaikki hiljenevät, kun jääkoneaukon luukku aukeaa ja jääkone lipuu hiljalleen jäälle. Kerrasta toiseen tämä lasten kestopuosikki saa kaikkien huomion!

Harjoituksen alussa huomion osaavat ottaa myös luistelukouluohjaajat. Espoon Jäätaitureiden luistelukoulussa on noin 20 ohjaajaa, joilla kaikilla on omaa luistelutaustaa. Ohjaajat tulevat kauden aikana hyvinkin tutuiksi lasten kanssa, sillä tavoitteena

on, että samat ohjaajat ovat lapsen matkassa kauden alusta loppuun.

– Tämä luo turvallisuuden tunnetta niin lapsille kuin vanhemmillekin. On tärkeää, että jäällä on vastassa tuttu ohjaaja, joka muistaa lapsen nimen ja taitotason. Etenkin alussa lasta voi jännittää jäälle meno ilman omaa vanhempaa ja tuttu ohjaaja on tähän paras tuki. Ohjaajalla on kuitenkin hihassa keino jos toinenkin, jos jäälle meno tuntuu liian jännittävältä. Esimerkiksi pehmolelut saavat usein houkuteltua pienemmät luistelijat jäälle, kertoo EsJt:n luistelukouluista vastaava **Josefiina Lahtinen**.

– Jos vanhempi jo etukäteen arvelee, että harjoittelu voi olla vaikeaa ilman omaa vanhempaa, kannattaa ilmoittautua lapsen ja vanhemman yhteiseen ryhmään. Harjoittelu on mukava yhteinen hetki molemmille, Josefiina jatkaa.

## Kouluikäisille omat ryhmänsä

Luistelun harjoitteluun ovat tervetulleita kaiken ikäiset lapset, sillä kouluikäisille on oma alkeisharrasteryhmänsä. Niin tenavien luistelukouluun kuin koululaisten alkeisharrasteryhmään voi tulla täysin aloittelijana.

– Jäälle tullakseen ei tarvitse osata vielä yhtään mitään! Kaikki asiat harjoitellaan yhdessä ohjaajien ja muiden lasten kanssa leikkimielisten harjoitteiden kautta, Josefiina kannustaa.

– Taitoluistelun EM-kisojen tunnus oli Tule sellaisen kuin olet. Tämä pätee yhtä hyvin luistelu-harrastuksen aloittamiseen. Meillä löytyy ryhmiä eri ikäisille ja eri taitotasoille, niin lapsille yksin kuin vanhemman kanssa ja pojillekin löytyy oma ryhmänsä, Josefiina kertoo.

## Kauden huipentaa kevätnäytös

Luistelukoulussa Espoon Jäätaitureilla on kolme tasoeryhmää; keltaiset, punaiset ja vihreät. Harjoitteiden vaikeustaso riippuu väriyhmästä, mutta pääpiirteittäin kausi aloitetaan aivan perusteista eli jäähän ja ympäristöön sekä tietysti ohjaajiin ja kavereihin tutustumisesta. Pikkuhiljaa edetään kaatumisen ja ylösnousemisen harjoitteluun. Kauden aikana opetellaan mm. polvien joustoa, liikkumista eri tasoissa, hyppäämistä paikallaan ja vauhdista sekä pyörimistä ja taaksepäin liikkumista.

Kausi huipentuu jäänäytökseen, joka on luistelukoululaisille yleensä kauden odotetuin hetki. Näytöksessä pääsee näyttämään kauden aikana opittuja taitoja upeassa valaistuksessa ja rooliasut päällä.



Kuva: Janne Koistinen

– Valmentajan näkökulmasta on mahtavaa saada kaikki luistelukoululaisemme yhtä aikaa jäälle, kertoo Josefiina ja odottaa jo 1.4. järjestettävää kevätnäytöstä.

Luistelukoulujen kausi loppuu kevätnäytökseen ja tämän jälkeen on hyvä pohtia, miten harrastus jatkuu.

– On todella yksilökohtaista, kuinka kauan luistelukoulussa ollaan. Tämä riippuu täysin luistelijan kehityskaaresta. Useimmiten luistelukoulussa ollaan 1–2 kautta ja tämän jälkeen siirrytään mahdollisesti kehitysryhmään tai harrastajaryhmiin. Yksinluistelun kehitysryhmässä Leppiksissä on 4–5-vuotiaita, kun taas muodostelmaluisteluun painottuvassa Perhosten kehitysryhmässä suuri osa on 5–6-vuotiaita, Josefiina kertoo.

– Kouluikäiset siirtyvät alkeisharrasteryhmisistä yleisimmin harrasteryhmään H1. Tässä harrasteryhmässä harjoitellaan kaksi kertaa viikossa jäällä ja kerran oheisissa. Ryhmässä harjoitellaan esim. muodostelmaluistelun alkeita, peruluistelua sekä muita temppuja, Josefiina jatkaa.

## Oppia taidoista ja asenteesta

– Luistelukoulu antaa lapselle paljon. Ensimmäisenä sanoisin onnistumisen kokemukset sekä iloisen ja energisen tekemisen meiningin. Luistelukoulussa opitaan myös toimimaan samanikäisten lasten kanssa ja moni saa sieltä uusia kavereita.

– Luistelu on monipuolinen laji, joka kehittää lapsen motorisia perustaitoja monella eri osa-alueella. Luistelukoulu antaa siis vahvan perustan luistelutaitoon sekä tietysti hyvän pohjan luistelupolulla eteenpäin siirtymiseen, Josefiina kuvailee.

Espoon Jäätaitureiden luistelukoulusta on uransa aloittanut myös Elite 12 -sarjassa luisteleva Lumineers-luistelija **Silja Kuusirati**. Katsellessaan taaksepäin yli kymmenen vuotta sitten alkanutta luistelu-uraansa, Silja antaa suuren arvon luistelukoululle.

– Luistelukoulussa koin ensimmäistä kertaa onnistumisia ja riemua luistelun parissa. Tällaiset kokemukset ovat kantaneet koko luistelu-uran ajan eteenpäin uusia onnistumisia tavoitellen. Luistelutaidot ja treeniasenne kehittyvät huimasti luistelukoulun jälkeen, mutta pohja niille muodostuu jo varhain. Vaikka omista luistelukouluajoistani on aikaa, muistan päällimmäisenä ihanat ja rohkaisevat ohjaajat, jotka herättivät kiinnostukseni tähän upeaan lajiin, Silja kiittelee.



Kuva: Janne Koistinen



Kuva: Silja Kuusiratin arkisto



Kuva: Hannu Katajamäki

# Harrastusryhmät

EsJt:n harrastusryhmissä luistelee vuosittain noin 100 lasta, joista suuri osa löytää luistelusta itselleen pitkäaikaisen liikuntaharrastuksen. Osa harrastajista siirtyy myöhemmin muodostelmaluistelujoukkueisiimme, lähinnä kansalliset noviisit -sarjan joukkueeseen Valley Bay Synchroshineen.

Kaikissa harrastusryhmissä opetus mukautetaan lasten osaamistasoon. Harjoittelu on hauskaa ja innostavaa. Jokaisella tunnilla kerrataan vanhaa, mutta opetellaan myös jotakin uutta. Musiikkia käytetään aktiivisesti harjoittelun tukena. Samalla opetellaan ryhmässä toimimista. Kaikki harrastusryhmäläiset pääsevät esiintymään seuran näytöksissä.

Myös aikuisilla on mahdollisuus harrastaa luistelua eri ryhmissä.

Harrastusryhmiä valmentavat Suomen Taitoluisteluiliiton järjestämän koulutuksen käyneet valmentajat ja ohjaajat, joilla on oma kilpaluistelutausta.

## AIKUISTEN RYHMÄT:

**ABSOLUT ADULT + TEENS BEGINNERS:** Harjoitellaan perusluistelutaitoja, aloittaen eteen- ja taaksepäin luistelusta, jarrutuksesta ja kaatumisesta turvallisesti. Tästä edetään taitojen kasvaessa.

**AIKUISET TEKNIikka 1:** Ryhmä jo vähän aikaa luistelleille aikuisille; keskitytään pääsääntöisesti kaariin, perusaskeleisiin kuten kolmosiin, kantakäännöksiin ym. ja helpimpiin askelsarjoihin. Liukuja sekä hyppyjen ja piruettien alkeita voidaan harjoitella satunnaisesti.

**AIKUISET TEKNIikka 2:** Ryhmässä jatketaan perusluistelutaitojen hiomista ja edetään askelsarjoihin sekä haastavampiin askeleisiin (mm. käänteet, vastakolmoset), liukuihin ja jatketaan hyppyjen ja piruettien alkeita.

**ALKEISMUODOSTELMA:** Kerran viikossa harjoittelevassa ryhmässä pääsee sukeltamaan muodostelmaluistelun saloihin. Ryhmässä harjoitellaan myös perusluistelutaitoja, se ei kilpaile eikä tähtää kilpailuihin.

**YKSINLUISTELUN ALKEET:** Ryhmässä harjoitellaan yksinluistelun alkeita; hyppyjä, piruetteja ja liukuja sekä askeleita. Ryhmä sopii jo vähän aikaa luistelleille aikuisille joilla on perusluistelutaidot hallussa.

**MASTERS:** Edistyneille muodostelmaluistelijoille tai esimerkiksi aktiiviuransa päättäneille luisteliijoille tarkoitettu tekniikkatunti. Tunneilla tehdään mm. vauhdikasta kaariluistelua, harjoitellaan vaikeampia askelsarjoja ja opetellaan uusia juttuja.

## LASTEN RYHMÄT:

### AH ALKEISHARRASTERYHMÄT 7–12 VUOTTA

AH-ryhmän sisällä on 2 tasoryhmää:

#### 1. ALOITTELEVILLE JA VÄHÄN LUISTELLEILLE

**2. VÄHÄN AIKAA LUISTELUA HARRASTANEILLE,** jotka osaavat jo perusteita.

Ryhmässä voidaan harjoitella myös perustaitojen lisäksi yksinluistelun ja muodostelmaluistelun alkeita ryhmän taitotasosta riippuen.

### HARRASTUSRYHMÄTASO 1: N. 7–10 VUOTTA

#### H1:

Harrastusryhmä, joka harjoittelee 2 kertaa viikossa jäällä ja kerran oheisissa. Ryhmässä harjoitellaan perusluistelua, temppeja ja muodostelmaluistelun perustaitoja.

### HARRASTUSRYHMÄTASO 2: N. 9–12 VUOTTA

#### H2:

Harrastusryhmä, joka harjoittelee kaksi kertaa viikossa jäällä ja kerran oheisissa.

## NUORTEN RYHMÄT:

### EX-MUOKKAREIDEN TREENIRYHMÄ:

Taitaville 16–24-vuotiaalle kilpajäät jättäneille luisteliijoille. Jäällä voidaan harjoitella niin yksilötaitoja kuin fiilistellä muodostelman elementtejäkin ryhmän toiveiden mukaan.

### KANSALLISTEN JUNIOREIDEN TEKNIikkAJÄÄ:

Ryhmä muodostelmaluistelun kansallisille junioreille tai kyseisen tason omaaville luisteliijoille. Ryhmässä harjoitellaan ja hiotaan vaihtelevasti ja monipuolisesti perusluistelutaitoja, askeltekniikkaa, riviluistelua ja muita muodostelmataitoja sekä yksilötaitoja.



# VALMENTAJAT KAUDELLA 2022–2023

## YKSINLUISTELU:

**Virpi Horttana** on seuran päävalmentaja. Vippe on valmentanut Jäätaitureita vuodesta 1987 ja valmentanut mittavan joukon luistelijoitamme SM- ja PM-mitalisteiksi. Kaudella 2018–2019 Viveca Lindfors nousi Vipen valmennuksessa EM-pronssille. Laura Lepistö saavutti Vipen valmennuksessa 3 mitalia Euroopan mestaruuskisoissa, joista kultainen tuli Helsingin EM-kisoissa vuonna 2009. Lisäksi Laura sai MM-pronssia 2010. Myös junioreiden MM-tasolla Vipen luistelijat ovat saavuttaneet pistesijoja, joista viimeisimpänä Linnea Cederin 12. sija kaudella 2021–2022.



Vippe on Master Pro -valmentaja. Hän oli 2001–2003 ja 2010–2014 mukana kansainvälisen luisteluliiton valmennusprojektissa (ISU development project). Projektissa paneuduttiin havainnointiin, luennoihin sekä testaamisen avulla ensisijaisesti lajin herkkyyskauden huomioivaan valmentamiseen. Vuosina 2018–2021 hän oli mukana kansainvälisen luisteluliiton valmentajakoulutuksessa (Olympic Development Project), johon STLL hänet valitsi.

Lisäksi Vippe on vuosien varrella ollut luistelijoiden kanssa lukuisilla opintomatkoilla mm. USA:ssa, Venäjällä, Virossa, Ranskassa ja Tanskassa. Valmentajien koulutusta hän on vetänyt Pohjoismaiden lisäksi myös Sveitsissä. Vippe valmentaa seuran yksinluistelijoita ja on K1a- ja K1b-ryhmien vastuuvälmentäjä.

**Kati Perokorpi** on päätoiminen valmentaja. Kati on valmentanut vuodesta 1988 lähtien ja syksystä 2012 alkaen Jäätaitureissa. Kati on suorittanut Master Pro -lajivalmentajakoulutuksen sekä Kansallisen valmentajatutkinnon, joka vastaa nykyistä erityisammattivalmentajatutkintoa. Vuosina 2018–2021 Kati on osallistunut ODP-koulutukseen (ISU-valmennusprojekti). Kati valmentaa seuran yksinluistelijoita ja on vastuuvälmentäjä K2- ja K3-ryhmillä.



**Jutta Haapamäki** on valmentanut kaudesta 2015–2016 yksinluistelijoita ja kehitysryhmiä. Hänellä on 3. tason yksinluistelun valmentajakoulutus. Kaudella 2022–2023 Jutta toimi vastuuvälmentäjänä K4-ryhmällä sekä kehitysryhmillä Tinteillä ja Leppiksillä.



**Nita Viiri** on päätoiminen valmentaja. Nita aloitti Jäätaitureissa syksyllä 2018 päätoimisesti ja on sitä ennen valmentanut Jäätaitureissa ja muissa seuroissa. Hänellä on 3. tason yksinluistelun valmentajakoulutus, liikunnanohjaajan AMK-tutkinto ja personal trainerin koulutus. Nita opiskelee parhaillaan YAMK-valmennuslinjalla. Nita valmentaa yksinluistelijoita ja kehitysryhmiä.



**Lilli Saksela** on aloittanut valmentamisen 2018. Lilli on suorittanut taitoluisteluohjaajan koulutuksen ja valmentaa yksinluistelijoita, Leppiksia, Tinttejä ja Taitureita sekä syyskaudella aikuisten alkeet-harrasteryhmää.



**Laura Karhunen** on aloittanut valmentamisen luistelukoulusta ja kaudella 2022–2023 hän on valmentanut yksinluistelijoita sekä talvikaudella myös aikuisten yksinluistelun alkeita.

**Elina Järvinen** on koulutukseltaan fysioterapeutti, joka on erikoistunut urheilufysioterapiaan. Hän on pitänyt yksinluistelijoiden fysioterapiatunteja vuodesta 2015 lähtien EsJt:ssä.

**Hanna Savolainen** on toiminut yksinluistelijoiden tanssinopettajana vuodesta 2018 alkaen. Hanna on itse tanssinut konservatoriolla 11 vuotta nyky- ja jazztanssia sekä balettia. Siitä hän on siirtynyt streetlajien pariin, jonka jälkeen hän on monipuolisesti opiskellut eri tyylilajeja.

Yksinluistelijoita on valmentanut myös: Anna-Sofia Flinck, Wilma Lindén ja Anni Skogberg.

## LUISTELUKOULUSSA OHJAAVAT:

Kiia Aittomäki, Aamu Harlas, Mai Helske, Eevi Kankaanranta, Oona Kesti, Kia Kojo, Olivia Löytty, Eveliina Mikkola, Sara Mustakari, Oona Nieminen, Milja Norrena, Nea Poikkeus, Unna Putaala, Hertta Ramirez, Julia Repo, Helmi Siiki, Emilia Wirgentius

## HARRASTE- JA KEHITYSRYHMIEN VALMENTAJAT:

**Josefiina Lahtinen** toimii vastuuvälmentäjänä Taiturit-kehitysryhmässä ja opettaa hyvää perusluistelua ja yksinluistelun alkeita. Josefiina on luistelukoulun vastuuvälmentäjä.

**Anna-Sofia Flinck** vastaa Jumppi-ryhmästä sekä valmentaa myös Leppiksia ja alkeisharrasteryhmää. Anna-Sofialla on taitoluistelun 2. tason valmentajakoulutus. Hän on myös valmistumassa keväällä 2023 luokanopettajaksi.

**Oona Janatuinen** toimii vastuuvälmentäjänä Valley Bay Synchroncubs -ryhmässä sekä on mukana mm. Valley Bay Synchrokids -joukkueen valmennustiimissä. Lisäksi Oona valmentaa Valley Bay Synchrokids-, Valley Bay Synchroshine- ja Valley Bay Synchronettes -joukkueita sekä seuran kehitys- ja harrasteryhmiä.

**Wilma Lindén** valmentaa yksinluistelun Taiturit-kehitysryhmää ja on apuna myös yksinluistelijoiden kilparyhmien valmennuksessa. Wilma on koulutukseltaan liikunnanopettaja ja 2. tason yksinluisteluvälmentäjä. Hän on opiskellut yliopistossa myös muun muassa valmennus- ja testausoppia, liikuntapsykologiaa, varhaiskasvatusta sekä terveystietoa. Lisäksi Wilma on opiskellut Hints Performance Certified Coachiksi.

**Venla Karpansalo** on aikuisten muodostelmaluistelun alkeiden sekä masters-ryhmän vastuuvälmentäjä. Hän on itsekin luistellut oman luistelu-uransa EsJt:ssä SM-junioreihin saakka ja valmentanut tämän jälkeen mm. Wasa Teams Skatersin ja Riihimäen Jäätaitureiden riveissä.

**Kia Kojo** on vastuuvälmentäjä Perhoset- ja H1-ryhmissä.

**Eveliina Mikkola** toimii muodostelmaluisteluun tähtävien kehitysryhmien Perhosten ja Valley Bay Synchroncubsin valmentajana. Eveliina on käynyt Suomen Taitoluisteliiton taitoluisteluohjaajan koulutuksen.

**Paula Lehto** valmentaa lasten harrasteryhmää H2 sekä Leppikset-kehitysryhmää. Paula on suorittanut taitoluisteluohjaajan koulutuksen.



## MUODOSTELMALUISTELUN VALMENTAJAT:

**Henriikka Latva** on päätoiminen valmentaja. Hän aloitti valmentamisen Jäätaitureissa vuonna 2015. Henriikalla on valmennuskokemusta vuodesta 2007. Hänellä on muodostelmaluistelun 3. tason valmentajakoulutus. Henriikka on myös kansainvälisen tason tekninen spesialisti. Henriikka toimii vastuuvallmentajana Valley Bay Synchro SM-juniorijoukkueessa. Hän valmentaa myös Valley Bay Synchronics SM-noviisijoukkuetta sekä Senior Elite 12 -sarjan Lumineers-joukkuetta.

**Jenni Rahko** on päätoiminen valmentaja. Jennillä on muodostelmaluistelun 3. tason valmentajakoulutus ja hänellä on myös HSO-Tradenomin tutkinto (2013), pääaineenaan viestintä. Jenni on valmentanut vuodesta 2008 ja EsJt:ssä vuodesta 2016. Jenni toimii vastuuvallmentajana Valley Bay Synchro SM-juniorijoukkueessa. Hän valmentaa myös Valley Bay Synchronics SM-noviisijoukkuetta sekä Senior Elite 12 -sarjan Lumineers-joukkuetta.

**Anna Karjalainen** on päätoiminen valmentaja. Hän on valmentanut vuodesta 2011 ja aloitti valmentamisen Jäätaitureissa keväällä 2018. Koulutukseltaan Anna on fysioterapeutti ja on myös suorittanut 3. tason valmentajakoulutuksen muodostelmaluistelussa. Hän toimii vastuuvallmentajana Valley Bay Synchronics SM-noviisijoukkueessa sekä Valley Bay Synchro SM-juniorijoukkueessa.

**Hanna Jerkku** on valmentanut vuodesta 2015 ja EsJt:ssä kevästä 2019 lähtien. Hannalla on työkokemusta niin yksinluistelun kuin muodostelmaluistelun valmentamisesta. Hanna on koulutukseltaan liikuntaneuvoja ja suorittanut muodostelmaluistelun 2. tason valmentajakoulutuksen. Hannalla on myös yksinluistelun sekä jäätanssin 1. tason valmentajakoulutukset. Hanna toimii vastuuvallmentajana SM-noviisijoukkueella Valley Bay Synchronics sekä minorijoukkueella Valley Bay Synchronettes.

**Marena Höglund** aloitti valmentamisen Jäätaitureissa keväällä 2018. Marena on fysioterapeutti, suorittanut muodostelmaluistelun 1. tason valmentajakoulutuksen sekä toiminut joulukuusta 2019 alkaen päätoimisena valmentajana. Marena toimii vastuuvallmentajana Valley Bay Synchrohearts -mastersjoukkueessa sekä Valley Bay Synchronettes -minorijoukkueessa ja on lisäksi mukana SM-joukkueiden fyysikkavalmennuksessa.

**Katariina Saarinen** aloitti valmentamisen Jäätaitureissa keväällä 2019. Hänellä on valmennuskokemusta vuodesta 2012 ja hän on suorittanut muodostelmaluistelun 1. tason valmentajakoulutuksen. Lisäksi hän on tekninen spesialisti, seuratuomari ja koulutukseltaan kauppatieteiden maisteri. Katariina valmentaa kansallisen juniorisarjan joukkueita. Hän toimii vastuuvallmentajana Valley Bay Synchrostorm -joukkueella ja valmentaa myös Valley Bay Synchrostyle -joukkuetta.

**Teemu Hintikka** on aloittanut valmentamisen Jäätaitureissa syksyllä 2018. Hänellä on valmennuskokemusta vuodesta 2016. Teemu on kasvatustieteiden maisteri, jonka lisäksi hän on suorittanut muodostelmaluistelun ja yksinluistelun perustason (entinen 1. taso) valmentajakoulutuksen. Teemu toimii vastuuvallmentajana tulokasarjan Valley Bay Synchrokids-, kansallisen noviisisarjan Valley Bay Synchroshine- sekä kansallisen juniorisarjan Valley Bay Synchrostyle -joukkueissa. Teemu on ollut mukana myös Valley Bay Syncrocubs -kehitysryhmällä sekä aikuisten kurssien valmentajana.

**Heidi Kunelius** valmentaa Valley Bay Synchrostars -joukkuetta sekä nuorten treeniryhmää sunnuntaisin. Hänellä on muodostelmaluistelun 2. tason valmentajakoulutus ja hän on myös kauppatieteiden maisteri.

**Tiia Poikajärvi** on valmentanut vuodesta 2015 ja EsJt:ssä vuodesta 2020. Tiia opiskelee lingvistiikkaa Helsingin yliopistossa. Tiia

toimii kansallisessa juniorisarjassa kilpailevan Valley Bay Synchrostorm -joukkueen vastuuvallmentajana ja minorisarjassa kilpailevan Valley Bay Synchronettes -joukkueen apuvallmentajana.

**Pauliina Nuotimaa** aloitti EsJt:ssä kuntovallmentajana 2016 ja on koulutukseltaan fysioterapeutti ja ravintovallmentaja. Pauliinalla on myös muodostelmaluistelu- ja valmentajataustaa. Hän toimii vastuuvallmentajana aikuisten Valley Bay Synchrospirit -joukkueessa sekä kuntovallmentajana Valley Bay Synchro- ja Valley Bay Synchronics -joukkueille. Pauliina ohjaa myös aikuisten tekniikkajää 1 & 2 -ryhmiä sekä alkeisryhmää.

**Liisa Lakela** on Lumineers-joukkueen päävallmentaja, ja valmentanut joukkuetta sen perustamisesta saakka vuodesta 2017 alkaen. Lumien lisäksi hän on mukana toisen TeamEspoo SM-juniorijoukkueen, ETK:n Reflections-joukkueen valmennuksessa. Liisa on aloittanut valmentajana vuonna 2003, ja on aikaisemmin työskennellyt Oulun Luistelukerhossa, Lahden Taitoluistelijoiden ja Espoon Taitoluisteluklubissa. Liisa on suorittanut valmentajan ammattitutkinnon, EduFocus psyykkisen valmentajan koulutusohjelman sekä STLL:n syventävän 3. tason koulutuksen.

**Sara Leppänen** on aloittanut valmentamaan Jäätaitureissa vuonna 2014. Hän on suorittanut muodostelmaluistelun 1. tason valmentajakoulutuksen ja toimii lisäksi muodostelmaluistelun seuratuomarina. Sara toimii vastuuvallmentajana H2-harrasteryhmälle ja Valley Bay Synchroshine -joukkueelle sekä on mukana valmentamassa Valley Bay Synchrokidsejä.

**Emmi Taipale** toimii vastuuvallmentajana Valley Bay Synchrostyle -joukkueessa. Hän on koulutukseltaan psykiatrinen sairaanhoitaja ja suorittaa tällä hetkellä vielä terveydenhoitajan ammattitutkintoa töiden ohella. Emmillä on 1.tason muodostelmaluisteluvallmentajan koulutus.

**Eveliina Taipale** on Valley Bay Synchrokids -joukkueen vastuuvallmentaja ja Valley Bay Synchronettes -joukkueen tuntivallmentaja. Koulutukseltaan hän on oikeustieteen maisteri (OTM) ja hänellä on myös 1. tason valmentajakoulutus. Hän on valmentanut vuodesta 2013 alkaen ja EsJt:ssä vuodesta 2022.

**Riikka Vaaja** toimii vastuuvallmentajana Valley Bay Synchrostars -joukkueessa. Hän on suorittanut vuonna 2013 muodostelmaluistelun 2. tason valmentajatutkinnon ja tätä edeltävät tutkinnot.

**Riina-Kaisa Huovila** aloitti muodostelmaluistelijoiden baletin opettajana syksyllä 2014. Riina-Kaisa opiskeli Suomen Kansallisoopperan balettikoulussa ja työskenteli sen jälkeen Suomen Kansallisbaletin tanssijana 25 vuotta corps de ballet- ja solistirooleissa. Riina-Kaisa opettaa ESS:n Lumineers-joukkuetta sekä Valley Bay Synchro-, Valley Bay Synchronics- ja Valley Bay Synchronettes -joukkueita. Lisäksi hän on Somatic Pilates -ohjaaja.

Muodostelmaluistelijoina on valmentanut myös Oona Janatuinen.





HOTEL MATTS

Lucky Skate



SELLO

**Espoo**

*liikkuu*

**Korkealaatuiset  
vaatteet luisteluun  
Piruetista!**

[WWW.PIRUETTI.FI](http://WWW.PIRUETTI.FI)



**piruetti**  
SKATEWEAR



# MITALITAUUKKO

Jäätaiturien SM-, PM-, EM-, MM-mestaruudet ja mitalit

The medals that skaters from Espoon Jäätaurit have got from:

- The Finnish Championships (SM)
- The Nordics (PM): Finland, Sweden, Norway, Denmark, Iceland
- ISU European Figure Skating Championships (EM)
- ISU World Figure Skating Championships (MM)

Vuosi	Naiset / Women Miehet / Men	Juniorit / Junior	Kokelaat / Novitsit / Novice
1986			SM 1. Meri Karvosenoja
1987		SM 3. Meri Karvosenoja	SM 1. Kaisa Kella
1988		SM 1. Meri Karvosenoja	
1989		SM 2. Kaisa Kella PM 2. Kaisa Kella	SM 1. Riikka Väisälä
1990	SM 1. Meri Karvosenoja	SM 1. Kaisa Kella PM 1. Kaisa Kella	SM 3. Hannele Lundström
1991	SM 2. Kaisa Kella		SM 1. Hannele Lundström
1992	SM 2. Kaisa Kella PM 1. Kaisa Kella	SM 1. Hannele Lundström PM 1. Hannele Lundström	
1993	SM 3. Kaisa Kella PM 1. Kaisa Kella	SM 1. Hannele Lundström	
1994	SM 1. Kaisa Kella PM 2. Kaisa Kella		SM 2. Sanna Maija Wiksten
1995	SM 1. Kaisa Kella		
1996	SM 2. Kaisa Kella SM 3. Alisa Drei PM 1. Kaisa Kella PM 2. Alisa Drei	SM 1. Sanna Maija Wiksten PM 1. Sanna Maija Wiksten	
1997	SM 1. Alisa Drei SM 2. Sanna Maija Wiksten PM 3. Sanna Maija Wiksten		SM 3. Taru Karvosenoja
1998	SM 1. Alisa Drei PM 1. Sanna Maija Wiksten		SM 3. Aino Hellman
1999	SM 1. Sanna Maija Wiksten SM 2. Alisa Drei PM 2. Sanna Maija Wiksten		
2000		SM 2. Taru Karvosenoja PM 1. Taru Karvosenoja	
2001	PM 2. Taru Karvosenoja	SM 2. Sari Hakola PM 1. Sari Hakola	
2002		SM 1. Sari Hakola PM 3. Sari Hakola	SM 2. Laura Lepistö
2003		SM 1. Laura Lepistö PM 3. Laura Lepistö	
2004	PM 3. Sari Hakola	SM 3. Elna Vesamäki PM 3. Laura Lepistö	
2005		SM 1. Laura Lepistö PM 2. Laura Lepistö	SM 1. Sissi Keränen SM 2. Tuuli Nikoskinen SM 3. Jenni Vähämaa
2006	PM 3. Elna Vesamäki	SM 2. Jenni Vähämaa SM 3. Sissi Keränen PM 1. Jenni Vähämaa PM 2. Laura Lepistö	

Vuosi	Naiset / Women Miehet / Men	Juniorit / Junior	Kokelaat / Novitsit / Novice
2007	SM 2. Laura Lepistö PM 2. Laura Lepistö	SM 1. Jenni Vähämaa PM 1. Jenni Vähämaa	
2008	SM 1. Laura Lepistö EM 3. Laura Lepistö		PM 1. Matthias Versluis SM 3. Ines Karvinen
2009	SM 2. Laura Lepistö EM 1. Laura Lepistö	SM 2. Matthias Versluis PM 3. Matthias Versluis	
2010	SM 1. Laura Lepistö EM 2. Laura Lepistö MM 3. Laura Lepistö		PM 1. Seidi Rantanen SM 1. Nea Viiri SM 2. Seidi Rantanen SM 3. Nelma Hede
2011		SM 1. Matthias Versluis SM 2. Nea Viiri SM 3. Seidi Rantanen PM 2. Nea Viiri	PM 3. Nelma Hede SM 1. Nelma Hede
2012	SM 2. Matthias Versluis PM 3. Julian Lagus	PM 1. Seidi Rantanen	PM 3. Nelma Hede SM 3. Emmi Peltonen
2013	SM 2. Matthias Versluis		PM 1. Emmi Peltonen SM 1. Emmi Peltonen
2014	SM 1. Matthias Versluis	SM 2. Emmi Peltonen PM 2. Emmi Peltonen	SM 2. Lilli Saksela
2015	SM 3. Viveca Lindfors PM 3. Viveca Lindfors		
2016	PM 2. Viveca Lindfors	SM 3. Emma Niemi	
2017	SM 3. Viveca Lindfors	SM 3. Linnea Ceder PM 1. Linnea Ceder	
2018	SM 2. Viveca Lindfors PM 1. Viveca Lindfors	SM 3. Laura Karhunen PM 3. Laura Karhunen	SM 1. Fanny Lindfors
2019	SM 1. Viveca Lindfors EM 3. Viveca Lindfors	SM 1. Fanny Lindfors PM 3. Laura Karhunen SM 3. Valley Bay Synchro	PM 2. Matias Lindfors SM 1. Matias Lindfors
2020	SM 3. Linnea Ceder	SM 2. Olivia Lisko SM 3. Matias Lindfors PM 1. Laura Karhunen PM 3. Olivia Lisko	PM 2. Matias Lindfors
2022	SM 2. Linnea Ceder PM 3. Olivia Lisko	SM 1. Matias Lindfors SM 2. Petra Lahti PM 3. Petra Lahti PM 3. Matias Lindfors	PM 1. Lotta Artimo PM 2. Amanda Eskelin SM 2. Valley Bay Synchronics SM 1. Amanda Eskelin
2023	SM 3. Matias Lindfors SM 3. Minja Peltonen PM 3: Olivia Lisko	SM 3. Petra Lahti PM 2: Matias Lindfors PM2: Lotta Artimo PM3: Petra Lahti	PM 3: Amanda Eskelin

Yhteensä

33 Suomen ja 18 Pohjoismaiden mestaruutta, 40 mitalistia.

4 EM-mitalia, 1 MM-mitali.

V. 2020 noviisien ja v. 2021 kaikkien sarjojen SM-kilpailut jouduttiin perumaan koronapandemian johdosta.

**Espoo**

*liikkuu*



**Espoon Jäätaiturit  
esittää**

**Jääshow  
Musiikkimatka  
maailmalle**

**1.4.2023**

**klo 18.00**

**Metro Areenalla**

**Liput:**

**25€ / 15 €**

**perhe 65€**

