



Mikkelin Nyrkkeilijät ry:n tiedotuslehti

OIKEA SUORA

TUTUSTU TOIMINTAAMME JA LAJEIHIMME MYÖS: WWW.MINY.FI



TAKASIVU:

Vilma
Viitosen
vuosi



2-3

- Puheenjohtajan tervehdys
- Kilpanyrkkeilyryhmät
- MiNy Tähtiseurana

4-5

- Kansainvälistä toimintaa
- Olavinlinna Boxing Night

6-7

- Ringside
- Kuntonyrkkeily
- Vekara-boxing ja Family-boxing
- Aikuisten harrasteryhmä



MIKKELIN NYRKKEILIJÄT
tarjoaa kaikille ikäryhmille
iloa liikunnan parissa.
www.miny.fi

Puheenjohtajan tervehdys

Mikkelin Nyrkkeilijöiden vuosi on jälleen ollut kaikilla mittareilla vauhdikas. Olemme vastuullinen seura, joka järjestää monipuolista ja liikunnallista iloa viikon jokaisena päivänä. Ryhmiä meillä löytyy kunkin tason mukaisesti ”pikkuvekaroista vaareihin”.

MIKÄ MEIDÄT erottaa muista Suomen nyrkkeilyseuroista? Muutamia asioita haluan nostaa esille. Ensiksi se tärkein eli oma porukka.

Meillä on äärimmäisen hyvä tiimi / talkooporukka hoitamassa erilaisia juoksevia asioita. Jokaisella on oma tehtävänsä ja vastualueensa ja jokainen tuntee kuuluvansa tähän tiiviiseen yhteisöön.

TOINEN ASIA minkä haluan nostaa esille on koulutukset. Budjetoimme vuosittain ison rahan ohjaajien / valmentajien koulutuspolkuun ja meillä on kunnia-asia, että tämä tuottaa myös hyvää tulosta monipuolisilla ja nykyaikaisilla harjoitteilla. Ilman ohjaajien ja valmentajien valtavien positiivista virettä emme pystyisi innolla vääntämään monipuolisia treenejä.

KOLMAS ASIA on turnausten järjestäminen. Suomen Nyrkkeilyliitto luottaa meihin turnausten järjestämisissä ja olemmekin saaneet vuosittain järjestettäväksi Nyrkkeilyliiton alaisia turnauksia. Viimeisin iso turnaus oli Kultahanskaturnaus Mikkelin Lyseolla 28.-29.9., johon ilmoittautui Suomen parhaat ABCD työt sekä pojat.

Turnaus onnistui jälleen hienosti ja haluan tässä samalla kiittää Mikkelin kaupunkia, Lyseon rehtoria sekä kaupungin keittiötoimen palvelujohtajaa ja henkilökuntaa että saimme Lyseon tilat + ruokalan käyttöömmee. Oma talkooporukka hoiti jälleen turnauksen enemmän kuin kiittävästi!

TÄSSÄ LIITTEESSÄ kerromme hieman toiminnastamme. Lisätietoa löydätte kotisivuiltamme www.miny.fi ja toki Somessa kannattaa seurata tekemisiamme.

Kiitos omalle porukalle sekä yhteistyökumppaneillemme liitteen toteuttamisesta ja kaikille lukijoille oikein hyvää ja liikunnallista loppuvuotta.

Harri Juutilainen
MiNy ry
puheenjohtaja



MIKKELIN NYRKKEILIJÄT
Olet tervetullut milloin tahansa
tutustumaan lajeihimme:
kuntonyrkkeilyä, harrastery-
hmiä ja ottelunyrkkeilyä,
joista löydät helposti
lisätietoa kotisivuiltamme
www.miny.fi



Pariharjoituksessa liikutaan kehässä lähetäisyydellä ja harjoitellaan suojausta sekä väistämisen jälkeisiä vastaiskuja. Etualalla vasemmalla Venla Kokkonen vastassaan Nestori Prodaiko. Taustalla Jerry Laine ja Vilma Viitanen.

Kilpanyrkkeilyryhmä

Mikkelin nyrkkeilijöillä on pitkät perinteet kilpanyrkkeilyssä ja moni seuraamme edustanut urheilijaa onkin menestynyt erinomaisesti ja otellut menestyksellä niin kansallisissa kuin myös kansainvälisissä kilpailuissa.

Kilpanyrkkeilyryhmän harjoitukset on tarkoitettu 11–40-vuotiaalle kilpanyrkkeilijöille. Ryhmään siirrytään lajin perehdyttävän nyrkkeilyn peruskurssin jälkeen, tai mikäli urheilijaa ei ole käynyt peruskurssia, aiempi kokemus nyrkkeilystä tai jostakin toisesta kampsailulajista on välttämätön.

Kilpanyrkkessämme harjoitella tällä hetkellä kansallisella tasolla kilpailevia urheilijoita, sekä kilpauraansa aloittelevia nyrkkeilijöitä, alkaen nuorista 11-vuotiais-

ta aina yleisen sarjan yli 18-vuotiaisiin asti.

Harjoituksia on kaikkina arkipäivinä ja kilpailuihin osallistutaan viikonloppuisin. Kilpanyrkkeilyharjoitukset sisältävät välineharjoittelun ja lihaskuntoharjoittelun lisäksi paljon ottelu- ja pariharjoittelua.

Nyrkkeily kehittää koordinaatiokykyä ja on erinomainen laji hyvää fyysistä kuntoa hakeville. Lajia säännöllisesti harjoittavat ovat fyysisesti kestäviä, voimakkaita ja nopeita. Nyrkkeilyllä on ominaista myös hyvä itsehillintä, itseluottamus, kavereiden kunnioitus sekä hyvä käytös.

Tomi Nousiainen

Kilpanyrkkeilyn päävalmentaja

KILPANYRKKELYN PERUSKURSSI

Kilpanyrkkeilyn peruskurssi järjestetään syksyisin ja keväisin, harjoitukset ovat kahdesti viikossa. Kurssi antaa harrastajalle perusvalmiudet siirtyä otteluryhmän harjoituksiin ja mahdollistaa suuntautumisen myös kilpailemiseen. Ryhmä on tarkoitettu nyrkkeilystä kiinnostuneille 10–16-vuotiaalle tytöille ja pojille. Treeneissä harjoitellaan mm. Nyrkkeilyn tekniikkaa, liikkuvuutta sekä lihaskuntaa.



Päävalmentaja Tomi Nousiainen seuraa ja ohjeistaa kilparyhmän harjoitusta kehässä. Ottelijat harjoittelevat aloitteen ottamista askeltamalla ja lyömällä saman aikaisesti etukäden suoraan. Kuvassa selin vasemmalta Vilma Viitanen vastassaan Iiro Oikkonen, keskellä selin Jerry Laine vastassaan Vilma Määttänen ja oikealla selin Venla Kokkonen vastassaan Nestori Prodaiko.

KUVAT: JARI LAINE

Tähtiseurat – seurojen laatuohjelma

SUOMALAINEN URHEILU LOISTAA TÄHTISEURASSA

Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma, joka kehittää ja tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa.

Tähtimerkin saaneet seurat muodostavat Tähtikuvi, joka loistaa kirkkaampana kuin tähdet yksinään. Tähtikuviossa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan ja kohti omia tavoitteitaan yhä suuremman taustatuen avulla. Tähtimerkki on myös lupaus laadusta nykyisille ja uusille jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja tukijoille.

Tähtimerkki on osoitus modernista, ketterästä ja inhimillisestä toimintavasta, joka sopii kaikille liikkujille. Se vastaa erilaisten liikkujien tarpeisiin, mutta myös kehittyy heidän mukanaan. Entistä laajempi tuki mahdollistaa paitsi liikunnan säilymisen osana ihmisen eri elämäntilanteita, myös alustan kehittyä huippu-urheilijaksi.

MIKKELIN NYRKKEILIJÄT ON VAHVAsti MUKANA KEHITTÄMÄSSÄ OMAA TÄHTISEURA-STATUSTAAN!

MiNy:n puheenjohtaja ja tähtiseura-

ravastaava Harri Juutilainen kertoo lyhyesti oman seuran tilanteesta.

– MiNy on saanut Nuori Suomi -seurasta laatuohjelman, joka kehittää ja tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa.

– Olemme tyytyväisiä Tähtiseura -statuksen tuomaan positiiviseen mielikuvaan. Nyrkkeily ei ole ihan ensimmäisiä harrastusvaihtoehtoja, joita nuoret pohtivat, kun tekevät valintoja. Ja usein vanhemmat ovat myös päätös-

ten takana. On tärkeää, että pystymme luomaan mielikuva laadukkaasta ja monipuolisesta harrastuksesta, jossa jokainen yksilö on täysin tasavertainen ja toiminta pohjautuu Olympiakomitean määrittelemi laatuarvoihin. Tähtiseura-

statusta ei kannata piilotella vaan se on ikään kuin vakuutus vanhemmille siitä, että oman lapsen voi turvallisesti jättää luotettavan toimintaympäristöön.

– Olemme vuosien varrella olleet aktiivisesti mukana valtakunnallisilla Sinettiseurapäivillä. Viime vuonna tapahtuma järjestettiin ensimmäistä kertaa uudella Tähtiseura-ilmeellä ja päätimme silloin jatkaa toiminnan kehittä-



LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HUIPPU-URHEILU

tämistä. Tavoitteena on vuodelle 2019 saada lisää väriä Tähtimerkkiin eli seuraava steppi on saada tunnustus aikuisten kanssa tehdystä työstä.

TUNNUSTUS ON hyvällä paikalla nyrkkeilysalin seinällä. Se muistuttaa meitä seuraavista asioista: – innostuksesta intohimoon – monipuolisista liikuntataidoista systemaattiseen harjoitteluun – urheilullisten elämäntapojen merkityksen korostaminen – kilpaileminen ja harrastaminen, kukin harrastaja omien kykyjensä mukaan

– Suosittelemme kaikkia mikkeliäisiä seuroja panostamaan oman toiminnan kehittämiseen yhdessä Olympiakomitean, lajiliittojen sekä aluejärjestöjen kanssa!

KUVA: JARI LIIMATAINEN



Tähtimerkki on Olympiakomitean ja lajiliiton myöntämä tunnus urheiluseuralle, joka täyttää määritetyt laatuvaatimukset osalta. Osa-alueita on kolme: lapset ja nuoret, aikuiset sekä huippu-urheilijat. Vihreä Tähtimerkki luovutetaan lasten ja nuorten, punainen aikuisten ja sininen huippu-urheilun Tähtiseuralle. Olemme asettaneet tavoitteeksemme saada entisenä Nuori-Suomi sinettiseurana vähintään kaksi tähtimerkkiä vuoden 2019 aikana. Kuvassa on Vekara-boxing ryhmän innokkaita harrastajia ohjaajinaan Anu Tiitinen, Antti Ukkola ja Mark Sigajev.



PARKETTI- JA MATTOTÖ
M.MYRYLÄINEN OY

Näverinkatu 4, 50170 MIKKELI
puh. 0500 557 207, (015) 165 300
mikko.myyrylainen@parketti-ja-mattotyo.inet.fi



OP Suur-Savo



NÄKÖPALVELU

Maaherrankatu 14, 50100 Mikkeli • 015 211 331
mikkeli@nakopalvelu.fi • nakopalvelu.fi



Handelsbanken

MEILTÄ ILMALÄMPÖPUMPUT ASENNETTUINA
Saataavilla myös ilmalämpöpumppujen huoltopalvelu!

MITSUBISHI ELECTRIC BOSCH GREE Panasonic
HP-Putki Oy
Porrassalmankatu 4, 50100 MIKKELI
Avoinna ma–to 10–16, pe 10–15
Hannu Pöntinen 040 5263465
011 Pöntinen 040 7451580
hpputki@surffi.fi
www.iivmikkeli.fi
Sertifioitu Lämpöestari

LVI-MIKKELI OY



Kaikki LVI-työt sopimuksen mukaan
lvi-mikkeli@surffi.fi

0400 259 266



METALLIOVET- JA IKKUNAT
KAIDE- JA TERÄSRAKENTEET
KONEISTUS JA KONERAKENNUS

Jukka Rossi
GSM 0500 570 382
jukka.rossi@arimet.fi

Arinakatu 2, Oravinkatu 12 • 50170 MIKKELI • Fax (015) 150 179



- Sinun mainontasi, meidän avullamme -

Teollisuuskatu 3-5 50130 Mikkeli
0500 674712 www.esmainos.fi info@esmainos.fi



kamppailuinstituutti.fi

PROVING IT
EVERY DAY

Mölnlycke
on maailman johtava kertakäyttöisten
kirurgisten- ja haavanhoitotuotteiden valmistaja.
Kehitämme innovatiivisia ratkaisuja
haavanhoitoon, painehaavojen ennaltaehkäisyyn
sekä leikkaussalien turvallisuuden ja
tehokkuuden edistämiseen.

Mikkelissä
sijaitsee Mölnlyckeen suurin haavanhoitotuotteita
valmistava tuotantolaitos. Mikkelin tehtaalla
valmistetaan vuosittain yli 300 miljoonaa
haavanhoitotuotetta ja tehdas
työllistää yli 450 henkilöä.

www.molnlycke.fi



KUVAT: HARRI JUUTILAINEN

Kuvassa EM-kisojen
tuomarit (joka maasta
yksi tuomari).

myös hienoa ja kokemus-
ta tuli valtava määrä, kun
sai olla mukana näin isos-
sa arvokilpailussa. Har-
rin paras päivä osui väli-
eräpäivään, jolloin kaik-
kien arviointien mukai-
sesti tuomaritoiminnas-
ta ei tullut yhtään virhe-
pisteitä.

Finaalipäivään valittiin
koko turnauksen parhaat
tuomarit ja niihin ei vielä
kvytyt eikä kokemus riit-
tänyt. Suurin osa tuoma-
reista oli arvokisakävijöitä
ja 3 tähden tuomareita,
joten ihan oikein meni va-
linnat, kertoo Juutilainen.
Olen tyytyväinen omiin
suorituksiini ja itseltäni
tämä oli hyvä turnaus ko-
konaisuudessaan!

– Oli myös hienoa vas-
tapainoa työlle ja sai ke-
hittää englannin kie-
len taitoa (hieman venä-
jääkin). Ja mikä tärkein-
tä, Suomeen saatiin myös
yksi EM-pronssi (**Eveliina Taimi**).

tella kuulumisia Suo-
meen.

Turnauksen aikana
Harrille tuli tuomaroite-
ja yhteensä hieman yli 60
kpl. Nyrkkeilijöiden taso
oli huikean kova ja tuo-
marit olivat todella am-
mattimaisia, paljon kier-
täneitä konkareita.
Harrin oma toiminta oli



Harri tarkkaavaisena kehässä.

MINY:n pj ja kansainvälinen tuomari A-junioreiden EM-kisoissa

MINy:llä on myös kan-
sainvälistä toimintaa,
kun **Harri Juutilainen**
sai kutsun Suomen
EM-joukkueen tuomariksi 2.-
11.9.2019 Sofiaan, Bulgariaan.

Tiedossa oli iso kansainvälinen
turnaus, johon osallistui Euroo-
pan parhaat nyrkkeilijät (yhteensä
339 ottelijaa).

Turnaus kesti 10 päivää ja päi-
värytmi oli hyvinkin tiivis. Tuoma-
rit majoittuivat eri hotelleissa kuin
ottelijat ja tuomareilla ei saanut
olla turnauksen aikana minkään-

laista kontaktia urheilijoihin.

– Aamut alkoivat klo 8.00 aa-
miaisella, minkä jälkeen käytiin
aina lenkkeilemässä hotellin vie-
ressä olevassa kuntolupistossa,
kertoo Juutilainen.

– Tuomarikokoukset järjestet-
tiin päivittäin klo 10.30–11.30
ja kisapaikalle kyyditys lähti klo
13.00. Ottelutilaisuuksia oli päi-
vittäin klo 14.00 alkavat päiväot-
telut sekä klo 18.00 alkavat ilta-
ottelut. Paluu päivän päätteeksi
hotelliin venähti joka ilta klo 22.00
jälkeen, jolloin oli omaa aikaa soi-

”Oli myös
hienoa vasta-
painoa työlle
ja sai kehittää
englannin kielen
taitoa (hieman
venäjääkin).”

Harri Juutilainen
Mikkelin Nyrkkeilijät
puheenjohtaja

Mikkelin Tilintarkastus Oy

Porrassalmenkatu 39 A
50100 Mikkeli



MAANRAKENNUS ARI REIMAN

Särkitaipaleentie 7
50970 Mikkeli



Infran asiantuntija

Destia on Suomen suurin infra-alan yhtiö.
Toteutamme ratkaisuja, jotka edistävät
turvallista ja sujuvaa liikumista ja jotka
tekevät ympäröivästä maailmasta pala
palalta toimivamman.



DESTIA
TOIMIVAMPI MAAILMA



rinta-jouppi.com

**YLI
3000
AJONEUVON
VALIKOIMA**

sekä ammattitaitoinen huolto ja
varaosat Mikkelistä ja osoitteesta
rinta-jouppi.com

Rinta-Joupin Autoliike
Koko kansan autokauppa

MIKKELI
Ketunniementie 10,
50100 Mikkeli
puh. 020 777 2723



**YHDESSÄ
VAHVEMPI.**

MAARAKENNUS
KULJETUSPALVELUT
MAA- JA KIVIAINESMYYNTI



www.mikkelinautokuljetus.fi | www.talpa.fi

**KIINTEISTÖNHOITO
KERTAVEDOLLA!**



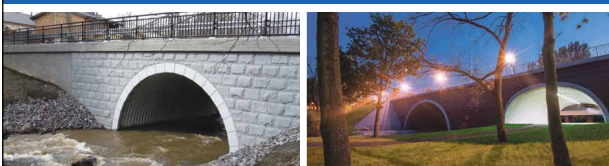
Tutustu vahvaan osaamiseemme:

SAVON TALOHOITO **www.sth.fi**

Porrassalmenkatu 1 • 015 321 250

**Teräsputket, sillat
ja geotuotteet**

- Holvisilta KASI
- Rumcor-monilevyt
- Rumtec teräsrummut ja -sillat
- Muovirummut
- Suodatinkankaat
- Geovahvistet
- Kivikorit
- Pohjaveden suojaus



Vimpeli
Puh. 020 760 9210

Kuopio
Puh. 020 760 9211

Oulu
Puh. 020 760 9209

Vantaa
Puh. 020 760 9200

Oy ViaCon Ab
www.viacon.fi



Puhtaasti paikallista.



BIOSAIRILA OY

Saneeraus ja Rakennus Peltsi

Jukka Peltonen
Remontointi- ja rakennuspalvelut

puh. 050 410 9757



POLARIS
SATOI TAI PAISTOI. AINA MENOSSA.

RANGER 570 EPS Cabin
PAKETTIHINTA 18490€
(SH. 21 395f) +1k.*

ETUSI 2905€

SAA AJAA TIELLÄ 60 KM/H. ALK. 15V / T-KORTTI

Kaapelikatu 3, 50130 Mikkeli, p. 015 214 530, 0500 699 530 | Av: ma-pe 9-17, la 9-14

Metallityö ESA DUFVA
Hietämäentie 4, 50350 Norola

Puh/Fax 015 176 222
GSM 050 303 5986

LAATUTIE OY

PIENI JOULU, ISO KATTAUS

VARAUKSET MYYNTIPALVELUSTA
Puh 010 764 2000 (0,0835€/puhelu + 0,1209€/min)
tai sales.suor-savo.fi sekä raflaamo.fi

PUUVI Eino ROSSO **Majaka** **UKKO** **Arto**

TÄHDIT **WILHELM** **MAAJA** **VAARUNA**

34V HYVÄ SISÄILMASTO
Terveystä, hyvinvointia, elämisen laatua
Ilmanvaihtolaitteiden huolto, puhdistus, ilmanvirtamittaus ja säätötyöt

Vaihtosuodattimet asuntoilmanvaihtoon

- Yleisimmät LTO-sarjat varastosta
- Suodatinkangas G3/G4 metritavarana
- Suodatinkangas srj. tuuletusikkuna/-luukku.

Yrittäjät JÄSENYYTYS

Varaosapuhaltimet/siipimoottorit

Mikkelin Nuohoustoimi

toimisto@mikkelinnuohoustoimi.fi www.mikkelinnuohoustoimi.fi

Ratatie 2, 50600 Mikkeli, puh. 010 423 4030

Lankapuh. 8,35 snt/puhelu+6 snt/min. Matkapuh. 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min. sis alv 24%.



KUVAT: ELINA KOTRO

Aktiivisia Ringside ryhmän jäseniä ovat mm. Elina Kotro (ohjaaja, vas. alarivi), Liisa Laine (ohjaaja), Saara Niskanen, Katriina Leppänen, Hanna Valkonen (vas. yläarivi), Tiina Valkonen, Harri Laamanen, Paavo Ollikainen (ohjaaja), Niko Temisevä ja Jorma Liimatainen.

Ringside-ryhmä pitää MiNyn jäsenet liikkeessä sunnuntaisin

Ringside Club, ryhmän tausta-ajatus juontaa juurensa **Viktor Smedsin** vuonna 1943 perustamaan "Suomen Nyrkkeilyn Ystävät" veljeskuntaan, jonka seurajana moninaisten vaiheiden jälkeen edelleenkin toimii Ringside Club (Ry) Helsingissä.

Ringside Clubin toiminnan idea on koota nyrkkeilyyn myönteisesti suhtautuvat ihmiset mm. liikkumaan yhdessä.

Mikkelin Nyrkkeilyjoiden Ringside Club (nyrkkeilyllistä menoa menneiden aikojen loistoja muistellen ja uusia urotekoja suunnitellen) harjoittelee sunnuntaiaamuisin klo 10-12. Ringside-treeneihin ovat tervetulleita niin vasta-alkajat, kuin jo kokeneemmatkin kuntonyrkkeilijät ja nyrkkeilijät. Ikähaitari on ollut viime aikoina kaikkea 15-70 vuoden väliltä. Ryhmän valttikortti lienee ns.



Paavo Ollikainen ja Elina Kotro.

pop up -osallistuminen, eli voit käydä treenaamassa vaikka joka sunnuntai, tai silloin kun pää-

set. Lisäksi ryhmä sopii kaiken tarpeellisen opettamaan yhdessä sitä mukaa kun treenataan.

Treeneissä harjoitellaan alku-lämmittelyjen jälkeen tekniikkaa, liikkumista ja nyrkkeilyn rytmiä. Lisäksi rakennetaan lihaskuntoa ja harjoitellaan välineillä, lihas-huoltoa unohtamatta.

Näihin matalan kynnyksen treeneihin on helppo tulla mukaan koska vain. Pääsääntöisesti ohjaamisesta vastaavat **Paa-vo Ollikainen** ja **Elina Kotro**, mutta vaihtuvia ohjaajia saadaan mm. kuntonyrkkeilyn ryhmistä. Kurssi-maksu sisältyy toisen maksetun kurssimme hintaan tai vaihtoehtoisesti kausimaksu on 30 € jäsenmaksuna.

Elina Kotro
kuntonyrkkeilyn ohjaaja

Minyn kuntonyrkkeilyn ryhmät

KUNTONYRKKELYN ALKEISRYHMÄ on tarkoitettu yli 15-vuotiaille miehille ja naisille. Kuntonyrkkeily sopii kaikille ketkä haluavat kokea yleiskuntoa.

Treeneissä tehdään monipuolisesti koko kehoa vahvistavia harjoituksia. Yleiskunnan lisäksi vahvistuu lihaskunto, tasapaino ja koordinaatiokyky.

Alkeisryhmän harjoitukset aloitetaan ihan alusta, käydään läpi nyrkkeilyn perusteita ja kohotetaan peruskuntoa. Harjoitusten sisältö on samantyyppistä kuin kilpanyrkkeilyn puolella, mutta kontaktia ei oteta. Erilaisia pariharjoituksia teemme kuitenkin paljon.

Alkeiskurssi on suunnattu juu-

ri heille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta lajista. Harjoitukset ovat maanantaisin ja keskiviikkoisin parin ensimmäisen kauden ajan. Sen jälkeen harrastusta voi jatkaa kuntonyrkkeilyn yleisryhmän tai aikuisten harrasteryhmän mukana.

Seuraava alkeiskurssimme alkaa tammikuussa.

Ryhmän ohjaajina toimivat **Marika Forselius** ja **Riikka Vesanka**.

KUNTONYRKKELYN YLEISRYHMÄ harjoittelee tiistaisin ja torstaisin. Yleisryhmään voi siirtyä alkeiskurssin jälkeen, mutta ryhmään voi tulla myös suoraan, jos on aikaisempaa kokemusta kun-

tonyrkkeilystä.

Harjoituksissa tehdään erilaisia nyrkkeilyharjoitteita säkillä tai parin kanssa mm. pistehanskoilla. Perustekniikat kerrataan säännöllisesti. Treeneihin kuuluu myös lihaskunto-osuus, jossa tehdään monipuolisesti erilaisia koko vartaloa vahvistavia liikkeitä.

Harjoituksia tahdittaa vaihteleva musiikki, johon myös harrastajat voivat esittää toiveitaan. Mukana harjoituksissa on kaiken ikäisiä ja kuntoisia, ja treenaamme yhdessä iloisella mielellä.

Ryhmän ohjaajina toimivat **Taina Kekkonen**, **Mirella Gestranus**, **Riikka Vesanka** ja **Johanna Rautio**.



KUVA: ELINA KOTRO

Takuulla on mielenkiintoinen ja hauska kokemus kokeilla hanskattua kädessä lähietäisyyttä oman lapsensa kanssa. Kontaktia ei tietenkään oteta, mukautetaan vain hanskoihin ja pidetään hauskaa. Kuvassa pariharjoitusta tekevät Hanna Hämmäläinen (äiti) ja Saimi Löppönen (tytär).

Vekara- ja Family-boxing

VEKARA-BOXING on tarkoitettu 6-10-vuotiaille lapsille, joita kiinnostaa liikkuminen ilo, yhdessä olo ja nyrkkeilyn perusteet. Treenit ovat 1-2 kertaa viikossa, tuntiin kerrallaan. Alku-lämmittelyssä pelaillaan ja tehdään lajinomaisia lämmittelyliikkeitä.

Tärkeää on leikin kautta löytää onnistumisen tunteita. Ryhmässä kaikki ovat keskenään tasa-arvoisia ja jokaiselle on turvallista myös epäonnistua.

Paritehtävät opettavat hyvin yhteistoimintaa. Tekniikkaopetuksessa painotetaan oikeaa tekniikkaa ja perusasioita. Muita treenimuotoja ovat mm. pistehanskoihin lyöminen ja kuntopiiri. Kehäharjoituksiin pääsee, kun on oikea varustus sekä halu siihen.

On hienoa katsoa lasten riemua, kun tatami on käytössä ja ilo ylimmillään. Toisaalta keskittymiskyvyn kehittyminen taas an-

taa tunteen, että olemme osanneet säädellä pienten menohaluja.

Ryhmästä on tullut tiivis porukka, mutta uusiakin harrastajia otetaan mielellään vastaan.

FAMILY-BOXING on ryhmä, jossa samasta perheestä aikuinen ja 8-15-v. lapsi treenaavat yhdessä. Harjoitukset sisältävät samoja teemoja kuin kuntonyrkkeilyssä. Pariharjoituksia tehdään paljon ja jokainen pari voi treenata oman kuntosuorituksen mukaan. Laji ei vaadi aikaisempaa kokemusta kuntosuorituksesta, reipas ja iloinen mieli riittää hyvin. Ryhmä aloittaa 28.10.2019, 7 vk:n ajan. Treenit ovat maanantaisin ja keskiviikkoihin klo 18.00-19.00. Mukaan sisällyntävaatteen ja juomapullo.

Anu Tiitinen
Vekara- ja Family-boxingin ohjaaja

MIKKELIN NYRKKELIJAT 1937

AIKUISTEN HARRASTERYHMÄSSÄ TREENATAAN PILKE SILMÄKULMASSA

Aikuisten harrasteryhmä treenaa kaksi kertaa viikossa, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Ryhmä on aloittanut kahdeksan vuotta sitten.

Harrastajista osa on ollut mukana alusta asti, mukaan on vuosien saatossa tullut myös uusia jäseniä. Ryhmässä treenataan nyrkkeilyä pilke silmäkulmassa, huumoria viljellen, mutta hiki pinnassa kuitenkin.

Keskiviikon treenit hikoilaan tatamilla ja perjantaisin nyrkkeilysalissa. Treeneissä nyrkkeilytekniikka on isossa osassa, harjoitteita tehdään yksin ja pareittain.

Perjantain treeneissä harrastajilla on myös mahdollisuus päästä kehään sparraamaan. Ryhmää ohjaavat **Jari Laine** ja **Jarkko Laine**.

MAANRAKENNUS MIKA TUOMAINEN
maanrakennus.tuomainen@gmail.com | 050 354 3047

MAANRAKENNUS TIKKA
p. 0500 171174

Visulahti
VISULAHTI.FI • VONPUISTO.COM

NAISTINKI

JULKISIVUREMONTIT TEKEE

OTAVAN MAALAUSTYÖ OY

www.otavanmaalaustyo.fi

Raikkautta ja puhtautta kotiin

allaway
www.allaway.fi

koti? asunto? kämpä?

Elämän tilanteet vaihtuvat. Tänään täällä, huomenna jo muualla. Mutta katto päin päälle tarvitaan, onpa tarve asunnolle vain muutamaksi kuukaudeksi tai vuosiksi eteenpäin.

Onneksi on Mikalo.

MIKALO OY
www.mikalo.fi, puhelinvaihe 015 321 350

fennno
ASIANAJOTOIMISTO

RT-NUOHOUS AY
Etelä-Savossa toimiva nuohous- ja ilmanvaihtoalan palveluja tuottava yritys

NUOHOUSPALVELUT

Antti Karjalainen	050 353 3710	Luotettava Kumppani
Miro Kärkkäinen	050 465 2233	
Aapo Rötökö	050 597 5566	

ILMANVAIHDON PUHDISTUS JA SÄÄTÖTYÖT

Vesa Laitinen	050 353 3713
Kimmo Rötökö	040 910 4203

20 vuoden kokemus nuohoustyön suorittamisesta Mikkelissä.

www.rt-nuohous.fi

Inno
KIVI
INNO GROUP OY

Mikkelin
HINAUSKULJETUS OY

SUURSAVONAUTO.FI

PELTIKATTO
MEILTÄ. TAKUULLA.

PELTIMESTAREIDEN
TAKUUKATTO

- laadukkaat peltituotteet, peltilistat, piipun pellitykset
- kattoremontit ammattitaidolla asennettuna
- paras paikallinen palvelupaketti

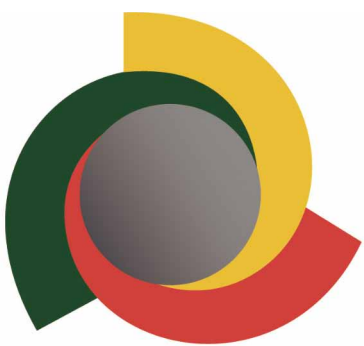
Oma profiilituotanto
Mikkelissä

Tilaa mestarit katollesi!

Peltimyynä, yrittäjä
HEIKKI TIIHONEN
050 360 9761

Peltityöt ja peltimyynä
MARKO TAIPALINEN
045 890 0464

Yhteistyössä
RUUKKI
SAVON RAKENNUS-
JA PELTIMESTARIT OY
Vuolingonkatu 6, Tusku / Mikkel
savonmestarit.fi | mestarit@pelti.fi



Metsäsairila Oy
huomisesta huolehtien



Vilma Viitonen kehähallintaa Golden Girl Box Cupissa 1.-3.2.2019 Boråsissa, Ruotsissa. Semifinaalissa punaisessa asussa otellut Vilma kukisti vastustajansa Thaimaan Porn-tip Buapan (Aasian mestari, nuorten olympialaisten hopeamitalisti) tuomariäänin 4-1. Vilma voitti turnauksen.

C'est la vie

Matkalla kohti vuoden pääkilpailuita, alle 19-vuotiaiden EM-kilpailuita **Vilma Viitonen** kukisti vastustajan toisensa jälkeen. Ennen pääkilpailuita ohjelmassa oli kuusi kansainvälistä turnausta ja kolme leiriä. Voittosarakkeeseen kertyi vain voittoja ja muutama arvokas päänahka vyölle turnausvoittojen lisäksi.

Oli realistista pitää menestymisen todennäköisyyttä kohtalaiseena. Toisin kuitenkin kävi, sillä EM-kilpailut olivat ohitse jo avausottelun jälkeen.

HUIPPU-URHEILUN realiteetit ovat kuitenkin armottomat, eikä edes hyvä valmistautuminen takaa hyvää tulosta, se antaa vain siihen mahdollisuuden. EM-kilpailuiden avausottelussa vastaan asettui Englannin **Caroline Dubois**, joka oli tuttu vastustaja jo edellisen vuoden EM-kilpailuista. Duboisin vahvuusiksi on laskettava se, ettei hän ole vielä hävinnyt yhtään ottelua ja palkintokaa-pista löytyy neljä Euroopan mestaruutta, maailmanmestaruus sekä nuorten olympiakulta.

Itse ottelu kertoi eron kaventuneen Vilman ja Carolinen välillä, ja englantilainen kilpasisar kävikin kiittämässä Vilmaa hyvästä otte- lusta seuraavana päivänä. Vaikka edellä mainitut asiat kertovatkin kehityksestä, niin ne eivät vähennä lainkaan pettymystä, että hyvästä yrityksestä ja suorituksesta huolimatta kilpailut olivat ohitse.

TAPPION HETKELLÄ kannattaa kuitenkin pitäytyä tosiasioissa ja arvioida vain suoritusta ja kykyä suoriutua. Kaikki omassa sarjassa kohtaamansa vastustajat Vilma oli voittanut, tai ollut otteluharjoituksissa niskan päällä. Odotetusti Dubois voitti sarjan ja sen myötä neljännen Euroopan mestaruutensa.

Vaikka vuoden pääkilpailut sujuivat mollivoittoisesti, niin vuoden mahtui kuitenkin myös hyviä



Vilma Viitonen ykkösenä palkintokorokkeella Riga Ladies Boxing Cup 2019 -turnauksen voittajana. Hopealle sijoittui Latvian Jekaterina Marcenko ja pronssille Ruotsin Thelma Sagerfeldt (hävisi Vilmalle RSC 2) sekä Latvian Beatrise Rozentale. Kuvassa myös latvialainen nyrkkeilijä Artjom Ramlavs.

suorituksia, voittoja ja opetuksia. Vilman voitto Aasian mestarista ja nuorten olympialaisten hopeamitalistista, Thaimaan **Porn-tip Buapasta** noteerattiin myös Aasiassa. Kun samassa turnauksessa Vilma kukisti myös Taiwanin mestarin, niin Aasiasta alkoi tulla yhteydenottoja. Hyviä kokemuksia kertyi myös kansainvälisellä leirillä Saksassa, jossa otte- luharjoituksia käytiin niin Saksan U22 EM-joukkueen, kuin ammattilaisten Euroopan mestarin, **Nina Meinken** kanssa.

TÄMÄKIN VUOSI on vain yksi ajanjakso Vilman matkalla eteen- päin urheilu-urallaan. Se kertoo, että kehittymistä tapahtuu ja oikeita asioita on tehty, mutta tilaa kehittymiselle vielä löytyy. Yleiseen sarjaan siirtyminen tuo uudet haasteet ja vaatimukset.

Tavoitteenasettelu ja oma ymmärrys siitä mihin, miten ja miksi ollaan pyrkimässä, helpottaa tasapainon ylläpitämistä urheilun ja muun elämän välillä. Matka kohti tavoitetta harvoin kulkee suorinta mahdollista reittiä, ja vielä harvemmin ilman pettymyksiä.

Näin se on tapana olla myös itse elämässä ja "c'est la vie" - sel- laista elämä on.

Jarkko Pitkänen
Vilman henkilökohtainen valmentaja



VILMA VIITASEN KILPAILUT 2019

- Dmitry Chemyakinin muistoturnaus, Venäjä – Kultaa
- Golden Girl turnaus, Ruotsi – Kultaa
- Riga Ladies Boxing Cup, Latvia – Kultaa
- PM-kilpailut, Tampere – Kultaa
- Pirkka turnaus, Tampere – Kultaa
- Balkan turnaus, Bulgaria – Kultaa
- EM-kilpailut, Bulgaria – tappio avausottelussa
- Kultahanska turnaus, Mikkelä – Kultaa

Ottelut: 14 ottelua
(13 voittoa, 1 tappio)