

Varjoerät

Onnittelut seuratu-
saaneille:

TuusNy
KemPy
YTK

Seuratuen avulla lisätään lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksia sekä tuetaan paikallista seuratoimintaa ja liikunnallisen elämäntavan edistämistä. Avustuksella kehitetään myös vapaaehtoistyötä seuroissa.



Vuoden 2020 lisenssit ja vakuutukset ovat nyt myynnissä tutussa paikassa
www.suomisport.fi

**Nyrkkeilyliiton
puhelinpalveluajat**

ma, ti ja to
klo 12.00 - 15.30

ke
klo 14.00 - 18.00



Naurua salissa jo 10 vuotta!

"Tätä merkkipäivää tuskin juhlistaisi, ellei opinnäytetyöni ohjaaja olisi aikoinaan todennut, ettei tuosta mitään tule", nauraa porilainen **Kati Collander (PNMKY)**, jonka opinnäytetyönä syntyi **Vilperi Box**. Opin-
näytetyön aiheena oli "oikeus olla vilkas, oikeus olla energinen -Vilperi-Box" eli leikin varjolla tapahtuva nyrkkeilyharjoitteluohjelma. Kohderyhmänä olivat 5-7-vuotiaat vilkkaat lapset. Työn tavoitteena oli selvittää soveltuisko nyrkkeily valitulle kohdeikäryhmälle, miten nyrkkeilyä voisi soveltaa ja mitä taitoja ohjaajan pitää hallita tunnin läpiviemiseksi, jotta se olisi sopivaa energisille ja vilkkaille lapsille. Toiminnallisen opinnäytetyön ajatuksena oli, että lapsen pitää saada mahdollisuus painia, nyrkkeillä ja olla vilkas sekä energinen, mutta valvotusti. Toinen tärkeä ajatus oli, että toiminta pitää olla kaikille mahdollista ja energian purkaminen olisi oikeasti mahdollista.

"Olen iloinen, ettei porilainen jääräpäisyyteni antanut periksi! Muutaman vuoden jälkeen rinnalle tuli vähän isommille lapsille tarkoitettu Veijari-Box. Nyrkkeilyliiton kautta Vilperi- ja Veijari-ohjaajia on koulutettu ja toimintaa alkaa olla tarjolla jo useammassakin seurassa. Lisäksi samaa liikunnallista harjoitusta hyödynnetään varhaiskasvatuksessa eri päiväkodeissa."

Vilperi-Boxingissa pääpaino on leikissä sekä yhdessäolossa. Lapset pääsevät osallistumaan tuntien suunnitteluun esittämällä toiveita ja ideoita. Ja onpahan vanhemmatkin osallistuneet tunneille pitämällä lapsille pistareita! Vilperit eivät opettele täydellistä vasenta suoraa tai oikeaa yläkoukua, vaan lapset opettelevat nyrkkeilylle ominaisia harjoitteita sekä termistöä leikkien ja pelien avulla. Vilpereissä toteutetaan kamppailija ei kiusaa -oppeja, sekä toimitaan yhdessä salin sääntöjen puitteissa.

"Meillä on vähän uskomus, etteivät nauru ja iloisuus oikein kuulu lajiin. Lapset opettavat toisin. Vaikka konsepti oli alun perin ajateltu energisten ja vilkkaiden lasten kanavaksi purkaa energiaansa, olen huomannut, että Vilperi-treenit ovat olleet hyväksi myös ujoille lapsille. Vilperi-treenit rohkaisevat turvallisessa ympäristössä sopivaan reippauteen, sellaiseen, mikä itse kullekin lapselle sopii. Lisäksi Vilperissä on mukana erityislapsia. Tuntien rakenne ja tutut rutiinit antavat lapselle turvan tunnetta. Aina tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu", kertoo Kati.

Vilperi-Boxing on houkutellut nyrkkeilysalille perheitä, joilla ei ole muuta kontaktia lajiin. Ja vaikkei lapsista ikinä tulisikaan nyrkkeilyn maailmanmestareita, he vievät lajin ilosanomaa eteenpäin.

"Näistä lapsista voi tulla tuomareita, harrastajia tai vähintään katsojia. Tärkeintä on liike ja sitä kautta kipinän syttyminen. Jos kipinä jää kytemään, saattaa nuoren rinnassa myöhemmin alkaa sykkiä kamppailijan sydän. Vilperi-Boxingissa on mukana paljon lapsia, jotka harrastavat jotain muuta lajia. Se oma pää-laji saattaa olla vähän totista ja kilpailuhenkistä, meillä saa olla oma itsensä. Vilperiin eivät kuulu tasoko-
keet, kilpailu tai try out -testit. Eikä vanhempien tarvitse pelätä joutuvansa joukkuejohtajiksi tai rahastonhoitajiksi tuodessaan lapsen Vilperiin!", muistuttaa Kati.

"Olen opiskellut kuluneen kymmenen vuoden aikana lisää kasvatustieteitä ja tekisin nyt paljon asioita toisin. Mutta on hyvä, että tämä työ tuli tehtyä jo aiemmin, suuri laji-palo roihuten eikä niinkään teoriapainotteisesti! Siksi Vilperi-Boxing on pysynyt hengissä – se on aitoa nyrkkeilyn iloa".

"Kun ensimmäisiä kertoja menin salille, niin Lasse Seppälä totesi, että on se kumma, kun täällä salin lattialla pyörii nykyään kaiken maailman pinnoja (pinnejä). Vuosi sitten mentiin ihan uudelle tasolle, kun salille ilmestyi ilmapaloja. Nämä tähdet annettiin esimerkillisille kamppailijoille = eivät kiusaa, luovat hyvää henkeä treeneissä ja kohtelevat kaikkia treenikavereita kunnioitta-
vasti. Sekä osallistuvat peleihin reilulla asenteella". Kuva ja teksti:
@katicollander.



HAASTE



Puhtaasti paras -haasteketju etenee!

Kankaanpään Nyrkkeilykerho suoritti Puhtaasti Paras -koulutuksen ja laittoi haastekapula eteenpäin Tampereen Voimailuseuralle. TVS tarttui haasteeseen ja huhtikuun puoliväliin mennessä seuran kaikki johtokunnan jäsenet sekä henkilökunta suorittivat koulutuksen. Samalla TVS pistää haastekapula liikkeeseen ja haastaa Rovaniemen Reippaan johtokunnan suorittamaan Puhtaasti Paras -verkkokoulutuksen!

PUHTAASTI PARAS

VERKKOKURSSI	TIETOKANTA
DOPINGVALVONTA	KIELLETYT AINEET JA MENETELMÄT
DOPINGRIKKOMUKSET	TERVEYSAVAIKUTUKSET
RAVINTOLISÄT	ERIVAPAUDET
OLINPAIKKATIEDOT	DIPLOMI

KERTAUSOSIO

Kurssivideot ovat jo itsessään katsomisen arvoisia!

- Mitkä kaksi seuraavista dopingtestaukseen liittyvistä väittämistä pitävät paikkansa?
- ▼ Jos et pysty antamaan näytettä, voit yrittää seuraavana päivänä uudelleen.
 - ▼ Dopingtestaajien tulee todistaa henkilöllisyytensä.
 - ▼ Sinun täytyy todistaa henkilöllisyytesi dopingtestaajan pyynnöstä.

Verkkokurssi on jaettu moduleihin, jotka sisältävät kysymysten lisäksi myös oikeat vastaukset.

Lisäksi saat käyttöösi SUEK:n tietokannan, josta löydät ajantasaista tietoa mm. kielletyistä aineista sekä menetelmistä.

Suorittettuasi kurssin voit tulostaa itsellesi diplomin todistukseksi kurssin suorittamisesta.

Muistathan, että osallistuessasi SM-kisoihin sinun tulee olla suorittanut verkkokoulutus. Tarkastamme todistuksen kurssin suorittamisesta ilmoittautumisen yhteydessä ennen kisoja.



Koulutus kannattaa aina

Koronapandemian vuoksi Suomen urheilun eettinen keskus eli SUEK ry järjestää toistaiseksi koulutuksensa etä- ja verkkokoulutuksina. Muun toiminnan ollessa pysähdyksissä kannattaa seuroissa panostaa kouluttautumiseen.

Häirintävapaa urheilu -webinaarit

Häirintävapaa urheilu -koulutuskierroksen siirtymisen vuoksi SUEK toteuttaa seuraavat urheiluseuroille suunnatut webinaarit:

Häirintävapaa urheilu -webinaari ke 6.5. klo 17.00 - 19.00

Häirintävapaa urheilu -webinaari to 14.5. klo 17.00 - 19.00

Antidopingkoulutukset

SUEK järjestää antidopingwebinaarit, urheilijoille ja valmentajille:

Antidopingkoulutus urheilijoille ma 11.5.2020 klo 17.00 - 18.30

Antidopingkoulutus valmentajille ti 12.5.2020 klo 17.00 - 18.30

Urheilijat, valmentajat ja kaikki muut urheilutoimijat voivat helposti oppia ja varmistaa tietonsa antidopingasioista myös [Puhtaasti paras -verkkokoulutuksen](#) avulla. Koulutuksen voi tehdä missä ja milloin vain, ja se toimii myös mobiililaitteilla.



Unelmien Liikuntapäivänä etäliikutaan!

Koronatilanne vaikuttaa luonnollisesti myös Unelmien liikuntapäivään. Päivä toteutetaan some-kampanjana. Vuoden teema ”kaveri mukaan” toteutuu tänä vuonna siten, että kannustamme kavereita liikkumaan samaan aikaan - ja jakamaan tunnelmia somen välityksellä. Vaikka fyysinen yhdessäolo ei ole mahdollista, yhteisöllisyyden tunne on. Sen merkitys on nyt suurempi kuin koskaan. Jaetaan liikuntahetkemme muille, jotta jokainen voi tuntea kuuluvansa joukkoon, innostua muiden esimerkeistä ja kokeilla uusia liikkumisen muotoja virtuaalisesti. Kaikki tavat liikkua ovat hyviä, kunhan liikkuminen tapahtuu vastuullisesti viranomaisten asettamien linjausten mukaisesti.

Liikuntapäivän etkot Yle Olohuoneessa 7.5. klo 19 @yleolohuone

Jaa liikuntavinkkejä, kuvia ja livestreamia somessa tunnisteella #unelmienliikuntapäivä. **Näkyvyyden parantamiseksi kannattaa jakaa vinkkejä esim. seuran livestreameista jo ennakkoön, jotta saat tapahtumallesi mahdollisimman paljon innokkaita seuraajia ja jumppaajia.** Voit myös lähettää tapahtumastasi tiedon Unelmien liikuntapäivien järjestäjille osoitteeseen: ulp@olympiakomitea.fi jolloin tieto etätreenistäsi lisätään päivien omalle kotisivulle.

Lisää mukaan oman seurasi asiattunneista (häshätg), voit myös osoittaa tukesi suomalaiselle nyrkkeilylle käyttämällä tagiä #nytpystyy - sillä meitähän eivät karanteenit lannista!

Olympiakomitea arpoo palkintoja kaikkien oman liikkumisensa tai vinkkinsä #unelmienliikuntapäivä -tunnisteella jakaneiden kesken.

Poikkeustilanne pysäytti kaiken

vai pysäyttikö?

Liikunta ja urheilu ovat yksi poikkeusajan suurista kärsijöistä - jos näitä nyt voi arvottaa. Hetkellisen lamaantumisen jälkeen ovat useat seurat rohkaistuneet ulkotreeneihin ja jakamaan treeni-videoita somessa. Onnekkaimpia ovat seurat, joilla on oma salinsa. Vastuullinen valmentaja pitää kuitenkin koko ajan huolta siitä, että treeneissä toimitaan oikein annettujen ohjeiden mukaan. Koska tätä kirjoittaessa ei ole vielä tiedossa ajankohtaa, milloin liikuntapaikat taas avataan ja koontumisille annetaan lupa, on tärkeää jatkaa omatoimista harjoittelua mahdollisimman normaalisti. Keinoja treenien toteuttamiseen ei tarvitse yrittää keksiä yksin. Esimerkkejä on luettavissa mm. Opetus- ja kulttuuriministeriön sivuilta ([LINKKI](#)) sekä Suomen Valmentajat ry:n kotisivuilta.

Näin kertoo tilanteesta Aki Jänkä, KNK: ”Koronavirus laittoi paketin heti kerrasta sekaisin. Tosin ulkomailta raportoidut tiedot palveluiden sulkemisesta antoivat jo vähän osviittaa siitä mitä tuleman pitää. Johtokunnan jäsenten kanssa aiheesta ehdittiin hieman jo etukäteen keskustelemaan ja miettiä mitä mahdollinen poikkeustilanne toisi tullessaan. Kun viranomaistaholta sitten tuli kehoitus (ja lopulta kielto) oli meillä plääni jo selvillä. Livetreeneille oli jo katsottu päivä ja aika (torstait klo 18.30), joka KNK:n ryhmien perusteella on ollut se aktiivisin aika harjoittelijoille. Alusta lähtien päätettiin vetää treenit julkisena kaikille, jotta niistä mahdollisimman moni hyötyy ja saa-

daan ainakin katsojia. Toivon mukaan näistä uusista lähe-tyksen pariin eksyneistä tulee jossain vaiheessa seuran jäse-niä. Livetreeneiden lisäksi Amin on vetänyt supistetusti kah-delle kilpailijalle kerrallaan harjoituksia 4-5 kertaa viikossa ulkona.” **LIVE-treenejä tarjoavat ainakin:** ma, ke ja to klo 18.00 Nyrkkeilyliitto, Joni Turunen (kuva) ja Järvenpään Nyrkkeilyakatemia



Unelmien
liikuntapäivä
10.5.

Liikkeessä
kotona!

#unelmienliikuntapäivä

10.5.

on myös
äitienpäivä

**NÄKYVYYS-
VINKKI:**

*Lisää
treenivideoihin
ja some-
treeneihin
mukaan:*

**#etätreeni
#etäurheilu**

*Näillä
tunnisteilla
Olympia-
komitea tietää
jakaatreenisi
omissa
kanavissaan!*



Kirkkonummen Nyrkkeilykerho

Perustettu: 1976

Puheenjohtaja:

Aki Jänkä

Jäseniä: 240

Kotisali: Epana,
Nummitie 3, 02400
Kirkkonummi

Valmentajat:

Amin Asikainen
(päävalmentaja),

Said Lachi

Kilpailutoimintaa ja
junioritoimintaa ohjaa
seuran johtokunta

Kauden harjoitus-
ohjelmasta, sisällöstä
ja toteutuksesta vas-
taavat seuran valmen-
tajat Amin Asikainen
(päävalmentaja) ja Said
Lachi.

knk.kirkkonummi@gmail.
com

kirkkonummennyrk-
keilykerho.fi/

FB: kirkkonum-
men.nyrkkeilykerho



Epanan salilla leivotaan mestareita Kirkkonummen Nyrkkeilykerho

Sosiaalinen media ja puskaradio pitävät huolen, että Epanalla riittää mestarinalkuja. Vilkas ja vireä nyrkkeilyseura yhdistää valloittavasti vanhoja perinteitä uutta luoden.

Olette olleet järjestämässä SM-kisoja kahdesti lyhyen ajan sisällä. Mistä kumpuaa KNK:n talkoohenki?

Kolmen vuoden sisään olemme tosiaan olleet järjestämässä kaksia SM-kilpailuja. Kirkkonum-
mella järjestimme SM-kilpailut vuonna 2017 ja nämä olivat ensimmäiset SM-kilpailut, jotka
seuramme järjesti. Tämä kirvoitti seuraväen lisäksi hommiin myös tukun vapaaehtoisia seu-
ran ulkopuolelta. Osalla ei ollut mitään kytköksiä KNK:hon, vaan somen tai kaverin kautta
lähestyivät ja tarjosivat apujaan kilpailujen järjestämisessä. Keväällä 2019 päästiin toteutta-
maan kisoja stadiin loistavalla triolla yhdessä Helsingin Tarmon ja Borgå Boxingin kanssa.
Ruljanssi oli oman seuran välle jo tuttu, joten kelkkaan oli helpompi hypätä.

Salilla meillä on aivan loistavan tiivis jengi, vaikka porukka treenaakin eri ryhmissä eri aikoi-
na. Kaikki yhteiset tapahtumat, oli ne sitten Sissipuutarhurien pihatakkoot (kannattaa muu-
ten katkoa tulee varmaan taas toiveusintana keväällä ;)) tai salin pesu ja puunaus yhdistä-
vät porukkaa. Viime syksynä vedettiin maalattiin koko Epanan kiinteistö ulkoa nosturin ja
tikkaiden avulla viidessä tunnissa! Joka tietää Epanan seinäpinnan neliömäärän, niin se on
huima suoritus. Telan heiluttelijoita oli toistakymmentä. Sopivan villit ideat, selkeä (kova)
tavoite ja rohkeasti uuden kokeileminen. Fail fast, epäonnistuminen on sallittua, sieltä tulee
vaan oppia.

Paljonko teillä on treenejä normaalista kaudessa?

Yhden kalenterivuoden aikana treenikertoja on yhteensä n. 810. Tässä luvussa on siis ohja-
tut treenit. Luku pitää sisällään 2-4 kertaa vuoden aikana järjestettävän alkeiskurssin, kol-
men kuntonyrkkeilyn jatkoryhmän, kilparyhmän, kahden junnuryhmän, lauantaitreenien ja
kesätreenien vedot.

Minkälaisella porukalla treenejä vedetään?

Harjoituksien vetämisestä ja suunnittelusta vastaavat pääosin seuran valmentajat Amin Asi-
kainen ja Said Lachi. Junnutreeneissä valmennuskaksikkoa avustavat seuran kokeneemmat
kilpanyrkkeilijät tarpeen mukaan. Lauantailla meillä on lisäksi oma treenivuoronsa, jossa
valmennusvastuu on kiertävä. Välillä myös puheenjohtaja on joutunut pukemaan verkkarit
jalkaansa.

Entä minkälaisella hallinnolla?

KNK:n toimintaa pyörittää johtokunta, joka on hyvä mix old school KNKlaista eli vanhempaa
polvea ja nuorempaa sukupolvea. Osa johtokunnan jäsenistä on ollut mukana toiminnassa
seuran perustamisesta lähtien, vaihtelevissa toimenkuvissa toki. Johtokunnan kokoontumis-
ten lisäksi pidämme kauden suunnittelupalaverit valmennuksen kanssa aina ennen kevät- ja
syyskauden alkua, jotta konsepti on selvillä kauden alkaessa.

Jos ajelee Kirkkiksella saako tulla käymään?

PITÄÄ EHDOTTOMASTI TULLA KÄYMÄÄN.

Illat ovat ruuhkaisia ja ryhmät täysiä, mutta vieraile-
vat tähdet piristävät aina tunnelmaa! Epanalla mar-
mori ei kiiltele eivätkä kaikki pinnat hohda valkoise-
na, mutta old school -tunnelma pitää ehdottomasti
kokea livenä, jos Epanalla ei ole ennen käynyt. Läm-
pimästi tervetuloa, laitetaan kahvikin tippumaan.

Haastattelussa: Aki Jänkä

