

TOIMINTAKERTOMUS 2014

IISALMEN TAEKWONDO RY



Sisällysluettelo

Hallinto.....	7
Johtokunta 2014:.....	7
Ohjaajat.....	7
Vastuuohjaajat vuonna 2014	7
Apuohjaajat vuonna 2014.....	8
Palkitsemiset 2014	8
Harrastajamäärät	10
Junioreiden pelisäännöt	11
Vanhempien pelisäännöt.....	12
Junioriharjoitukset kevät 2014	12
Junioriharjoitukset syksy 2014.....	12
Jatkoryhmien harjoitukset kevät 2014.....	13
Jatkoryhmien harjoitukset syksy 2014	13
Vauhdikasta jalkatekniikoiden iloa	13
Mielen ja kehon harmonia.....	14
Taekwondo Flying Techniques	14
Mudo - vyökokeeseen kaikilla käden, jalan ja mielen taidoilla	14
Hyvän mielen kuntotaekwondo.....	16
Koko perheen taekwondo	16
Muut harjoitukset	17
Dan treenit	17
Mimmitaekwondo	17
Junioriperuskurssilaisten ensimmäinen vyökoe 23.4.2014.	18
Vyökoe Juhani Ahon koululla Sunnuntaina 27.4.2014.	19
Seuraan uusi musta vyö.....	20

Jari Kanninen 4.Dan	20
Vyökoe Liikuntahallin tatamilla Lauantaina 23.8.2014.....	21
Dan koe Liikuntahallilla 13.9.2014.	21
9. Kup vyökoe 5.11.2014 Kirkonsalmen koululla.....	23
Vyökoe 29.11.2014.	23
Kisamatka taekwondo-ottelun SM-kisoihin Jyväskylään 8.11.2014	26
Tuomarikouluttautuneet	27
Tuomaritoiminta vuonna 2014	27
Leirit	28
Loppiaisleiri 4.1.2014 Mikkelissä	28
Marcos Kuusjärven leiri 22.2.2014.....	28
Juniorileiri 17.5.2014 Iisalmessa.	28
Sim Uu Varkaus 3-4.5.2014.	28
Liikesarjaleiri 21.9.Kuopiossa.....	29
Muut tapahtumat.....	30
Esittelypiste Supermarketilla 18.1.2014.....	30
Sinettiauditointi 16.5.2014	30
Syntymäpäivätreenit 7.6.2014.....	30
Taekwondoshow 13.9.2014	30
Koko perheen ulkoilupäivä 24.8.	31
Luento maahanmuuttajille 24.9.2014	31
Liikuttavat Muuvit 2.0. 5.10.2014	31
Simo Jokinen 50 vuotta 16.10.2014	31
Ihmeiden Ilta 30.8.2014.....	33
SuomiMies seikkailee-rekkakiertue 16.9.2014.....	33
Eskaripäivä 19.11.2014	33
Taekwondoharjoitus Iisalmen sairaalan sisätautien vuodeosaston hoitajille 10.12.2014	34

Sporttaripäivä 12.12.2014	34
Ohjaajakoulutus	35
Ohjaajapalaveri 11.11.2014 Liikuntahallilla.	35
Suomen Taekwondoliiton koulutukset	35
Sisäinen tiedotus	36
Ulkoisen tiedotus	36

Esipuhe

Vuoteen 2014 on mahtunut monenlaista. Alkuvuonna uusi juniorikurssi käynnistyi ja päättyi vyökokeeseen huhtikuussa; seuraamme saatiin joukko uusia innokkaita junioreita. Junioriharjoitteluun panostettiin tänä vuonna aiempaa enemmän ja mm. liigesarja ja ottelusalikisoja järjestettiin aikaisempaan tapaan kaikille, mutta myös pelkästään junioreille. Tänä vuonna salikisoja järjestettiin aikaisempaa enemmän, toiveena tietenkin että kilpailuinto saisi otteen seurassamme. Seura teki myös päivän mittaisen yhteisen kisamatka ottelun sm-kisoihin jyväskyläen marraskuussa ja mukana oli 15 henkilöä.

Keväällä seuralla oli edessä sinettiauditointi ja tuon ajankohta oli toukokuussa: seura menestyi auditoinnissa hyvin, sillä edelliseen auditointiin nähden parannusta oli tehty huomattavasti. Iisalmen Taekwondo Ry on sinettiseura edelleen.

Alkukevään aika oli mielenkiintoista aikaa. Seuraan saatiin uusi musta vyö, kun Markus Kauppinen suoritti 1. Dan vyöarvon huhtikuussa. Kesäkuussa seuralle merkittävä tapahtuma oli kun Jari Kanninen suoritti 4. Dan vyöarvon Espoossa. Seuraan saatiin siis toinen Sabumnim. Mustia voittoa myönnettiin vuonna 2014 historiallisen paljon, kun syyskuussa oli jälleen Dan koe ja tuolloin uusia mustia voittoa myönnettiin peräti 11, joista Iisalmeen 10. Syksyn koe huipentui jälleen taekwondonäytökseen ja näyttös, kuten koekin, järjestettiin Iisalmissa liikuntahallilla.

Seuran uusi alueharraus on ollut yhteistyö muiden urheiluseurojen kanssa, tässä tapauksessa Iisalmen Visa ja Iisalmen Uimarit. Yhteistyö alkoi viime vuonna yhteissopimuksella tapahtumien järjestämisestä. Tänä vuonna seurat järjestivät yhteisen urheilutapahtuman Sankariniemen urheilukentällä, jossa osallistujat kokeilivat perinteisiä yleisurheilulajeja sekä taekwondo. Iisalmen uimarit vastaavasti antoivat uimaopetusta ja toimivat uimavalvojina seuramme pikkujouluissa Iisalmen uimahallilla.

Seura oli myös aktiivinen kaupungin tapahtumissa ja tänäkin vuonna lukuisat tapahtumat toivat näkyvyyttä seuralle, mm. ihmeiden ilta, suomimies seikkailee, liikuttavat muuvit 2.0., eskaripäivä, sporttaripäivä. Näkyvyyttä seura hankki myös pitämällä julkista infopistettä taekwondosta ostoskeskuksen aulassa alkukesästä ja myös julkaisemalla tapahtumia uudistetulla Iisalmen Sanomien yhteisöfoorumilla syksyn aikana. Seura oli myös luennoimassa taekwondosta maahanmuuttajaopiskelijoille Iisalmen ammattiopistolla.

Tapahtumarikas syksy sai jatkoa kun seuran pääopettaja Simo Jokinen täytti 50-vuotta ja seura halusi muistaa opettajaansa näkyvästi ja järjesti kaksi hyvän mielen tempausta loppuvuodesta 2014: Seura kävi pitämässä lauluiltaa vanhuksille Vetrealla lisalmessa sekä taekwondoharjoitukset lapsille päiväkotiki Lumilinnassa.

Seuran jo runsas ohjaajakaarti sai täydennystä, kun 1-tason junioriohjaajakoulutuksen suoritti peräti 6 uutta seuralaista lisalmen Taekwondosta loppuvuodesta 2014.

Seuran profiili harrastus-, liikunta- ja urheiluseurana vahvistui edelleen vuoden 2014 aikana, kiitos siitä seura-aktiiveille ja jäsenille. Hyvän mielen kamppailuseura jatkaa kulkuaan.

lisalmen Taekwondo

Johtoryhmä

Iisalmen Taekwondo Ry

Hallinto

Vuosikokouksia oli 2; kevätkokous pidettiin 29.4.2014 ja syyskokous 18.11.2014. Johtokunta kokoontui 6 kertaa vuoden 2014 aikana.

Johtokunta 2014:

- | | |
|--|------------------|
| • Puheenjohtaja | Seppo Karppinen |
| • Varapuheenjohtaja, vuoro- ja varustevastaava | Pekka Taskinen |
| • Sihteeri | Sari Kasurinen |
| • Hallituksen jäsen | Markus Kauppinen |
| • Hallituksen jäsen | Merja Kääriäinen |
| • Hallituksen jäsen | Simo Kiiski |
| • Varajäsen | Petri Huovinen |
| • Varajäsen, rahastonhoitaja | Suvi Alatalo |

Ohjaajat

Vastuuohjaajat vuonna 2014

Simo Jokinen	Suomen Taekwondoliiton Harrastajataekwondokan ohjaajakoulutus (1993) ja TIK Taekwondo Ilves koulutus (1994)
Jari Kanninen	Suomen Taekwondoliiton kamppailulajivalmentajakoulutus 2-taso (2012)
Seppo Karppinen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011)
Simo Kiiski	Suomen Taekwondoliiton kamppailulajivalmentajakoulutus 1-taso (2012)
Pekka Taskinen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011)
Markus Kauppinen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011)
Ilkka Liljeblad	Iisalmen Taekwondon ohjaajakoulutus

Apuohjaajat vuonna 2014

Pasi Kanninen	lisalmen Taekwondon ohjaajakoulutus
Suvi Alatalo	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2010)
Markku Rautiainen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011)
Sari Kasurinen	Suomen Taekwondoliiton kamppailulajivalmentajakoulutus 1-taso (2012)
Markku Puustinen	lisalmen Taekwondon ohjaajakoulutus
Atte Karppinen	lisalmen Taekwondon ohjaajakoulutus
Kimmo Väisänen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011)

Palkitsemiset 2014

- Ilkka Liljelad Vuoden harrastaja 2014 – lisalmen Taekwondo Ry
- Jimi Leivo Vuoden junioriharrastaja 2014 – lisalmen Taekwondo Ry
- Pasi Kanninen Kunniajäsen – lisalmen Taekwondo Ry



- Seppo Karppinen Vuoden seurapuheenjohtaja 2014 – Iisalmen kaupunki

Vuoden seurajohtaja on vuosittain valittava palkinto, jonka myöntää Iisalmen kaupunki ja vapaa-aikapalvelukeskus. Seppo on toiminut Iisalmen Taekwondo Ry:n puheenjohtajana kaksi vuotta ja on mm. kehittänyt verkostoitumista ja seurojen välistä yhteistyötä yli lajirajojen. Tätä kaikin puolin hedelmällistä yhteistyötä on tehty mm. Iisalmen Visan ja Iisalmen Uimareiden kanssa. Paljon on tehty yhteistyötä myös Iisalmen vapaa-aikapalvelukeskuksen kanssa eri tapahtumien muodoissa.



Iisalmen Taekwondo Ry on hyvän mielen kamppailukoulu, jossa kohderyhmänä on "koko perhe" eli toisin sanoin aivan kaikki. Toimintaa on siis suunnattu kaiken ikäisille harrastajille. Puheenjohtajana toimimisen ohessa Seppo on puuhannut koko perheen taekwondoharjoituksen vastuunohjaajana ja saanut mukaan paljon uusia perheitä. 2. Dan vyöarvon hän suoritti 13.9.2014 eli paljon on lajillista työtäkin vuoden aikana tehty vapaaehtoisen järjestötoiminnan lisäksi. Samassa mustan vyön kokeessa Sepon oma poika Atte Karppinen suoritti niin ikään 1. Dan vyöarvon. Sepon ja Aten lisäksi taekwondon parissa ovat myös vaimo Nina sekä lapset Samu, Reeti ja Inka. Karppisen perheessä onkin todellista potkua ja he ovat loistava esimerkki siitä, että laji sopii kaiken ikäisille.

Kun seuratoiminta on laajaa ja mukana on kaiken ikäisiä harrastajia, korostuu laadun ja turvallisuuden merkitys. Sepolle koulutusasiat ovat olleet aina sydäntä lähellä ja paljon on seurassa viime aikoina panostettu ohjaaja- ja myös ensiapukoulutuksiin. Ohjaamisesta seurassa vastaa kattava määrä koulutettuja ohjaajia. Toiminnan laadusta kertoo Iisalmen Taekwondo Ry:lle Valon (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry) myöntämä Sinettiseura – laatusinetti. Sinetti myönnettiin vuonna 2012 ja kuluneena vuonna oli vuorossa ensimmäinen auditointi ja laadun tarkastus. Iisalmen Taekwondo Ry sai luvan pitää edelleen sinetin liikuntahallin seinällä, vieläpä paremmin arvioin eli kehitystä on tapahtunut roimasti tälläkin saralla. Loistavaa ja palkitsevaa työtä PJ:ltä!

Iisalmen Taekwondo Ry onnittelee puheenjohtajaa ja kiittää Iisalmen kaupunkia sekä vapaa-aikapalvelukeskusta hienosta valinnasta.

Harrastajamäärät

Alle 12-vuotiaat	41
12-18-vuotiaat	13
19-29-vuotiaat	8
yli 30-vuotiaat	36
<u>Yhteensä:</u>	98

Harrastaminen - Junioriharjoitukset

Junnuharjoitus on tarkoitettu 7-11-vuotiaille lapsille ja nuorille. Harjoitusten tavoitteena on kannustaa lasta liikkumaan ja tarjota Taekwondo -harrastustoimintaa turvallisessa, kannustavassa ja iloisessa ympäristössä. Junioriryhmä antaa mahdollisuuden harjoitella lajia lapsille ja nuorille tarkoitetulla tavalla, harjoituksissa Taekwondoa lähestytäänkin lasten ehdoilla ja ne sisältävät ikäisilleen sopivia leikkimielisiä harjoitteita. Junnutreeneissä lapsi oppii mm. keskittymään annettuihin ohjeisiin ja toimimaan niiden mukaisesti. Taekwondoharjoittelu kehittää myös itseluottamusta ja opettaa kunnioittamaan muita harrastajia. Iisalmen Taekwondossa junioritoimintaa on harjoitettu tammikuusta 2009 lähtien. Lasten ja nuorten ohjaamisessa noudatetaan Suomen Taekwondoliiton ja VALO:n laatimia suosituksia.

Laadun varmistamiseksi juniori-ikäiset ovat jaettu Iisalmen Taekwondossa kahteen ryhmään:

- Alle 10-vuotiaat ovat Tiikeri-harrastajia
- 10-vuotta täyttäneet ovat Ilves-harrastajia

Tiikerit voivat osallistua junioreiden oman jatkoryhmän lisäksi koko perheen taekwondoharjoitukseen. Ilves-ikäisillä harjoitusmahdollisuuksia onkin jo enemmän ja he voivat osallistua junnutreenien lisäksi osaan aikuisten jatkoryhmistä.

Iisalmen Taekwondo Ry:ssä laaditaan vuosittain pelisäännöt sekä lasten, vanhempien ja ohjaajien kesken. Säännöt tarkistetaan ja päivitetään syksyisin.

Junioreiden pelisäännöt

1. Pitää olla reilu kaveri kaikille
2. Treenijuomana käytetään vettä
3. Ei saa aiheuttaa häiriötä
4. Ei saa puhua kun ohjaaja puhuu
5. Ei saa kiusata / töniä / kamppia
6. Saliin tullessa kumarretaan

[Voin harjoitella Taekwondoa kotonakin!](#)

Vanhempien pelisäännöt

1. Olemme kiinnostuneita lapsen asioista/minulla on aikaa kuunnella lapsen asioista/harjoituksista
2. Kannustamme itsenäiseen salille tuloon
3. Myös vanhemmat voivat auttaa lastaan kotona harjoittelussa
4. Suomme junnuille mahdollisuuden harrastaa omilla ehdoillaan
5. Ohjaajat ja vanhemmat voivat puhua keskenään avoimesti lasten asioista
6. Omalla esimerkillämme edistämme terveitä elämäntapoja (emme esim. tupakoi tuodessamme lasta treeneihin)

Junioriharjoitukset kevät 2014

- Junioriharjoitus maanantaisin Kangaslammin koululla, ohjaajina Markus Kauppinen ja Markku Rautiainen
- Junioriperuskurssi keskiviikkoisin Kirkonsalmen koululla, ohjaajana Suvi Alatalo
- Perhetaekwondo torstaisin Liikuntahallin tatamilla, ohjaajana Seppo Karppinen
- "Taekwondo Flying Techniques" harjoitus Liikuntahallin tatamilla torstaisin (yhteinen sekä junioreille että aikuisille), ohjaajana Pekka Taskinen

Junioriharjoitukset syksy 2014

- Junioriharjoitus maanantaisin Kangaslammin koululla, ohjaajina Markus Kauppinen ja Markku Rautiainen
- Perhetaekwondo torstaisin Liikuntahallin tatamilla (yhteinen sekä junioreille että aikuisille), ohjaajana Seppo Karppinen
- "Taekwondo Flying Techniques" harjoitus Liikuntahallin tatamilla torstaisin (yhteinen sekä junioreille että aikuisille), ohjaajana Pekka Taskinen

Harrastaminen - Jatkoryhmät

Iisalmen Taekwondon jatkoryhmät ovat tarkoitettu jo vähän aikaa lajin parissa olleille. Ryhmän harrastajilla on suoritettuna vähintään keltainen vyö (8. Kup) taekwondossa.

Jatkoryhmien harjoitukset kevät 2014

- Kuntotaekwondo maanantaisin Kangaslammin koululla, ohjaajana Seppo Karppinen.
- Vauhdikasta jalkatekniikoiden iloa -harjoitus tiistaisin Liikuntahallin tatamilla, ohjaajana Simo Kiiski
- Mielen ja kehon harmonia -harjoitus keskiviikkoisin Kirkonsalmen koululla, ohjaajana Jari Kanninen
- Perhetaekwondo (yhteinen sekä junioreille että aikuisille) ohjaajana Seppo Karppinen
- "Taekwondo Flying Techniques" -harjoitus (yhteinen sekä junioreille että aikuisille) ohjaajana Pekka Taskinen
- MUDO - harjoitus sunnuntaisin Kilpijärven koululla, ohjaajana Simo Jokinen

Jatkoryhmien harjoitukset syksy 2014

- Kuntotaekwondo maanantaisin Kangaslammin koululla, ohjaajina Ilkka Liljeblad ja Markku Puustinen
- Vauhdikasta jalkatekniikoiden iloa -harjoitus tiistaisin Liikuntahallin tatamilla, ohjaajana Simo Kiiski
- Mielen ja kehon harmonia -harjoitus keskiviikkoisin Kirkonsalmen koululla, ohjaajana Jari Kanninen
- Aikuisten peruskurssi tiistaisin ja torstaisin, ohjaajina Jari Kanninen ja Pekka Taskinen
- Perhetaekwondo (yhteinen sekä junioreille että aikuisille) torstaisin, ohjaajana Seppo Karppinen
- "Taekwondo Flying Techniques" -harjoitus (yhteinen sekä junioreille että aikuisille) ohjaajana Pekka Taskinen
- MUDO - harjoitus sunnuntaisin Kilpijärven koululla, ohjaajana Simo Jokinen

Vauhdikasta jalkatekniikoiden iloa

Näissä vauhdikkaissa harjoituksissa harrastaja pääsee tutustumaan näyttävien jalka- ja taekwondo-otteluteknikoiden saloihin. Harjoituksiin sisältyy nopeiden ja tehokkaiden potkujen ja ottelutekniikoiden harjoittelua sekä sparraamista. Potkuja harjoitellaan usein potkumaaleihin tai parin kanssa tehtyinä harjoitteina, kun taas ottelutaitoa kehitetään erilaisilla sparriharjoitteilla. Harjoitusten tarkoituksena on myös antaa valmiuden niille, joita kiinnostaa ottelukilpaileminen.

Harjoitukseen voivat osallistua kaikki keltaisen vyön suorittaneet 10 vuotta täyttäneet (Ilvekset ja aikuiset).

Mielen ja kehon harmonia

Perustekniikka & poomsae harjoituksissa keskitytään erityisesti tekniikoiden oikeisiin liikeratoihin ja suoritustapoihin. Harjoitusohjelma sisältää perustekniikkaharjoittelua (seisonnat, lyönnit, torjunnat, potkut), liikesarjojen opettelua ja tekniikoiden soveltamista parin kanssa. Tekninen ja aerobinen toistoharjoittelu harjoittaa kehoa monipuolisesti ja rasittaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä, kehittäen mm. harrastajan perus- ja lihaskuntoa sekä liikkuvuutta. Harjoituksissa keskitytään myös kehon hallintaan ja lihaskunnan harjoittamiseen, joten se sopii mainiosti kunto- ja terveysliikunnan ystävillä sekä niille jotka haluavat kehittää omaa perustekniikkaansa paremmalle tasolle. Tarkoituksena on myös antaa harrastajalle valmiudet liikesarjakilpailuun.

Harjoitukseen voivat osallistua kaikki keltaisen vyön suorittaneet 10 vuotta täyttäneet (Ilvekset ja aikuiset).

Taekwondo Flying Techniques

Moni on varmasti ihastellut taekwondonäytöksiä ja näissä tehtyjä lennokkaita hyppypotkuja. Näyttävät tekniikat, kuuluvat huudahdukset ja esiintyjien kyky keskittyä näihin näyttäviin suorituksiin tuovat mainiosti esiin lajin hyvän ja energisen hengen, todellisen taekwondo spiritin!

Tämä mm. hyppypotkuihin keskittynyt harjoitus sopii erityisesti nuorille ja myös isommille taekwondon harrastajille, jotka ovat kiinnostuneet lajin näyttävimmästä puolesta ja haastamaan itsensä taituruuden nimissä. Komeiden potkujen lisäksi harjoitusohjelmaan kuuluu monipuolinen yleistaitavuusharjoittelu ja akrobaattisten näytöstemppujen opettelua. Nämä luovat myös hyvää liikunnallista pohjaa kasvavalle lapselle kuin myös auttavat aikuisharrastajia nostamaan taitotekijöitä paremmalle tasolle. Ryhmän harrastajia voidaan kutsua myös seuran viralliseksi näytösjoukkueeksi. Halukkaat pääsevätkin esittämään opittuja taitoja vyökokeiden lisäksi myös seuran näytöksissä.

Harjoitus on suunnattu nuoremmille (+7 v.), mutta mukaan saavat tulla kaiken ikäiset, keltaisen vyön suorittaneet harrastajat (Tiikerit, Ilvekset ja aikuiset).

Mudo - vyökokeeseen kaikilla käden, jalan ja mielen taidoilla

Mudo - vyökoeharjoitusten tavoitteena on kehittää ja ylläpitää taekwondon kaikkia osa-alueita, valmistaa harrastajaa vyökokeeseen sekä luoda hyvää mieltä. Harjoitusohjelmassa korostuvat kamppailu- ja itsepuolustustaidon sekä mentaalisten ominaisuuksien kehittäminen. Vyökoeharjoitukset ovat monipuolisia ja toisinaan hyvin vaativia, tarkoituksena kehittää harrastajaa kamppailijana ja antaa mahdollisuuden itsensä kehittämiseen sekä ylittämiseen.

Toimintakyky on sellainen arvo mitä toivomme oppilaiden tavoittelevan Taekwondossa. Toimintakyvyllä esim. vyökokeissa tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia tilanteen vaatimalla tavalla, olosuhteet huomioon ottaen ja niiden antamia mahdollisuuksia hyödyntäen. Toimintakyky on siis suhde ihmisen ja hänen ympäristönsä välillä. Harjoittelu on haastavaa, mutta hauskaa. Olemme hyvän mielen kamppailukoulu.

Harjoitukseen voivat osallistua kaikki keltaisen vyön suorittaneet 12 vuotta täyttäneet (aikuiset).

Harrastaminen - Non-stop ryhmät

Hyvän mielen kuntotaekwondo

Kunto-Taekwondo on aikuisille tarkoitettu kunto- ja terveysliikuntaryhmä. Aikaisempaa kokemusta ei edellytetä vaan tätä kautta myös uudet, ennen lajia harrastamattomat voivat tulla mukaan Taekwondon pariin. Ryhmässä jokainen etenee omien ehtojensa mukaan ja halutessaan voi myöhemmin siirtyä harjoittelemaan myös muihin ryhmiin.

Vaihtoehtoisesti voi keskittyä puhtaasti kuntoiluun Taekwondon parissa, ilman sen kummempia tavoitteita.

- Aloita Kunto-Taekwondo - harjoituksissa sekä mieli että keho pääsevät iloisesti liikkeelle:
- Taekwondotekniikat on suunniteltu harjoittamaan vartalon kaikkien osien hallintaa, kohentamaan ryhtiä ja edistämään nivelten liikkuvuutta.
- Harjoittelu auttaa myös liiallisen stressin purkamiseen, koska harjoituksen aikana voi irtautua arjen huolista ja keskittyä pelkästään fyysiseen tekemiseen.
- Harjoittelu on tehokasta, näin kuntosi kohenee ja se auttaa myös painonhallinnassa.
- Kunto-Taekwondon voit aloittaa milloin vain, ilmoittautuminen tapahtuu harjoituksissa.

Moni vanhempi tuo lapsensa harjoituksiin ja jää paikalle seuraamaan, miksi tätä aikaa ei käytäisi itsensä hyväksi hyvän liikuntamuodon parissa...

Koko perheen taekwondo

Nyt perhe voi tulla sellaisena ryhmänä kuin se nyt sattuu kotoa mukaan lähtemään. Kaikille paikalle tulleille on yhteistä harjoitusohjelmaa, jokainen perheenjäsen voi olla nyt taekwondon taitaja. Perhe-taekwondo on paikka, jossa voit oppia tuntemaan perheesi uudella tavalla.

Miksi tämän tarjoaa taekwondoseura?

Ryhmä toimii nonstop periaatteella eli jokainen viikko voi olla ensimmäinen aloittaa perhe-taekwondo.

Siellä on kaikki perheet ja perheenjäsenet samassa sulassa sovussa ja oikeat taekwondoharjoitukset alkavat.

Harjoituksen lomassa jokainen löytää paikkansa.

Tule nyt ja kokeile, kaikki perhemuodostelmat käy tyyliin mummo ja pojat. Meille kaikki on yhtä perhettä, joten voit tulla myös yhden hengen perheenä.

Niin se vastaus on koska taekwondo on aina ollut kokoperheenlaji, mutta aikaisemmin ei ole huomattu tarjota yhteistä harjoitusta juuri koko perheelle, mutta nyt tämä asia on korjattu.

Muut harjoitukset

Dan treenit

Musta- ja punavöisten harjoituksia pidettiin kerran kuussa muuttuvalla ohjaajalla.

Mimmitaekwondo

Seuran kokeiluryhmä mimmitaekwondo, eli naisten taekwondoharjoituksia pidettiin joka kuukauden toinen tiistai tatamilla. Ryhmä oli avoin kaikille seuran naisharrastajille, joilla on vähintään keltainen (8.Kup) vyöarvo.

Vyökoheet

Junioriperuskurssilaisten ensimmäinen vyökoe 23.4.2014.

Vyökokeen vastaanotti Simo Jokinen 4. Dan ja avustajana toimi Suvi Alatalo 1.kup. Onnittelut kaikille vyöarvoaan korottaneille!

Kokelaat ja uudet vyöarvot:

Bodganov Ukko 8.kup

Fränti Henri 8.kup

Heikkinen Lauri 8.kup

Hyvärinen Juho 8.kup

Juntunen Jori 8.kup

Kapusta Jakub 8.kup

Kokkonen Juuso 8.kup

Kokkonen Reetu 8.kup

Kokkonen Remu 8.kup

Korhonen Kasper 8.kup

Korhonen Topias 8.kup

Lukkarinen Lauri 8.kup

Niva Tuomas 8.kup

Pennanen Veeti 8.kup

Ruuskanen Roope 8.kup

Rythkönen Wilma 8.kup



Vyökoe Juhani Ahon koululla Sunnuntaina 27.4.2014.

Kaikki kokelaat saavuttivat uuden, tavoittelemansa vyöarvon. Onnea kaikille vyökokeen suorittaneille!

Uudet vyöarvot:

Junnut:

Reeti Karppinen 3.kup

Jimi Leivo 3.kup

Aku Eskelinen 4.kup

Miikka Alatalo 5.kup

Nea Rautiainen 6.kup

Dani Yli-Sipola 6.kup

Minttu Alatalo 7.kup



Aikuiset:

Ilkka Liljeblad 2.kup

Markku Puustinen 3.kup

Nina Karppinen 3.kup

Katja Puustinen 3.kup

Sanna Yli-Sipola 5.kup

Kirsi Rautiainen 5.kup

Jami Leivo 5.kup

Jarmo Saastamoinen 6.kup

Jori Korhonen 6.kup

Jarkko Ahonen 7.kup

Roope Mertenheimo 7.kup

Petri Saarinen 7.kup

Eero Issakainen 8.kup

Sanna Hyvärinen 8.kup

Marja Liljeblad 8.kup

Vyökokeen pitivät Simo Jokinen 4.dan, Jari Kanninen 3.dan, Seppo Karppinen 1.dan, Pekka Taskinen 1.dan, Simo Kiiski 1.dan, Ari Hukkanen 1.poom ja Kari Kauppinen 1.poom.

Seuraan uusi musta vyö

Iisalmen Taekwondon Markus Kauppinen suoritti 1. danin mustan vyön 26.4.2014. Kokeen otti vastaan seuran opettaja Sabunim Simo Jokinen 4. Dan. Markus Kauppinen on seuran kantavia voimia ja hänen työnsä junioritaekwondon eteen on ollut Iisalmessa tärkeää ja arvostettua.

Vyökoepäivä käynnistyi aamulla Kilpijärven koululla pidetyn lyhyen infon jälkeen liikkuvalla meditaatioharjoitteella. Näin mielen virkistävä juoksulenkki sai alkaa ja suuntana oli Poskimäen kauniit maisemat.

Luonnon keskellä tehtiin osa kokeen perustekniikkaosuudesta ja samalla päästiin kokeilemaan kamppailutaitoja normaaliharjoittelusta

poikkeavissa olosuhteissa. Luonnossa liikkumisen päätteeksi palattiin koululle, siellä käytiin kaikki lajin osa-alueet läpi. Koe sisälsi myös teoriaosuuden jossa kokelas pääsi esittelemään oman kirjallisen työnsä, opettajan esittäessä tarkentavia lisäkysymyksiä. Viimeisenä koitoksena oli yleisölle avoin liikesarja- ja murskausnäytös, mukana esiintymässä olivat myös syksyn 2. dan kokeeseen tähtäävät "mustat vyöt". 26.4 pidettiin samalla 2. kokelaiden ensimmäinen ja valmistava osa. Seuraan on siis odotettavissa lisää uusia daneja. Makea sparraamassa oli oma poika Kari Kauppinen, joka on toinen Iisalmen Taekwondon ensimmäisistä poom-arvon saavuttaneista eli alle 15-vuotiaana mustan vyön suorittaneista harrastajista. Karin otteet olivat sen verran jämähät, ettei isää haluttu selvästikkään päästää helpolla.

Paljon onnea Makelle hienosta saavutuksesta.

Jari Kanninen 4.Dan

Iisalmen Taekwondo onnittelee 4.dan Jari Kannista uuden Sabunim-arvon johdosta!

Jari Kanninen on toiminut pitkään ja ansiokkaasti Iisalmen Taekwondo seurassa ja on 28.6.2014 saavuttanut opettaja-arvon Espoossa pidetyssä vyökokeessa.

Myös Hyvänmielen Taekwondokoululle merkittävä saavutus, kun Jarin Sabunim-työnä tekemä ohjaajan opas on kokreettinen tuotos seuran ohjaajien käyttöön!



Vyökoe Liikuntahallin tatamilla Lauantaina 23.8.2014.

Kokeeseen osallistui 7 kokelasta joista kaikki korottivat vyöarvoaan! Onnea kaikille!

Kokelaat ja heidän uudet vyöarvot:

Sari Kasurinen 1.kup
Jukka Karhunen 3.kup
Kirsi Rautiainen 4.kup
Jori Korhonen 5.kup
Veli-Matti Perälä 6.kup
Sanna Hyvärinen 7.kup
Tuomas Niva 7.kup



Kokeen pitivät Sabunimit Simo Jokinen 4.Dan ja Jari Kanninen 4.Dan. Avustajana toimi Simo Kiiski 1.Dan

Dan koe Liikuntahallilla 13.9.2014.

Kaunis syyslauantaipäivä sai arvoisensa päätöksen, kun suuri urakka oli viimein takanapäin: tähänastisista tämä oli se merkittävin ja sain pukea päälleni jotain mistä olin haaveillut jo alusta alkaen. Olen nyt musta vyö! Olin yksi noista miehistä ja naisista jotka olivat saaneet kunnian osoittaa olevansa valmis ottamaan seuraavan ison askeleen -- "valmistaudu kohtaamaan itsesi" sanoi opettaja. Saatesanojen jälkeen tiesin, että tänään oli annettava kaikkensa.

Aikaisen aamun jännittynyt tunnelma rikkoutui kun alkupuheet oli pidetty ja ensimmäinen "huomio" komento kajahti salin läpi, kello näytti vähän yli 9. Se oli merkki siitä että koetus on nyt alkanut. -Muyae- oli teknisen osaamisen näyttöä ja kamppailua itsensä kanssa - terävästi, nopeasti ja voimakkaasti - korealaiset komennot tekniikoista ohjasivat kokelaiden liikkeitä ja tekniikoiden valmistuttua vain huudon kovuus erotti meidät toisistamme. Muistan elävästi opettajani käskyn tehdä vielä kovemmin - "tämä on dan koe, näyttäkää miksi olette täällä". 1,5h oli kulunut ja oli aika hengähtää; 5 minuuttia. Nopea eväs- ja juomatauko ja henkinen valmistautuminen soveltavaan osioon. Kysyin nopeasti miten kaverini jakselevat; tuntemukset hyvin samansuuntaiset ja ilmestys vähintäänkin vertaansa vailla: koko joukko hikisiä ja puuskuttavia valkopukuisia, mutta kaikilla lannistumaton henki ja vieno hymy kasvoillaan. Tauko ohi ja etsin jälleen paikkani. Nyt meidät testattiin potkuissa, askelotteluissa ja liikesarjoissa. Kumarrus parille ja "jalkaa ilmaan", syke nousi nopeasti ja hikikarpalot alkoivat jälleen tuntua otsalla. "Ette ole rytmissä, tehkää uudelleen" tuo huomautus toistui valitettavan usein ja koko ryhmälle uusintakerros, niin tehtiin ja paljon muutakin seuraavan tunnin ajan. Kaikki opittu ja harjoiteltu taito oli nyt testissä, oli aika näyttää millainen kamppailija oikein olen. Hyppypotkut oli saatava niin lähelle vastustajaa kuin mahdollista, askelottelut sisällöllisesti ja teknisesti täydellisiä ja liikesarjat syklissä ryhmän kanssa virheettöminä. Tunnin kuluttua viimeiset liikesarjat oli saatu päätökseen ja vuorossa ensimmäinen tauko!

Tovi aikaa ruokaillla ja vaihtaa kuulumisia kokelaiden kanssa. Tauon aikana käsiteltiin kokeen kirjalliset osiot – kokelaiden ajatusmaailma suhteessa lajiin, seuraan ja yhteisöön. Opettajan vastuu on nähdä oppilaansa olevan oikealla tiellä, siksi oli aika nähdä kokelaiden mieleen ja selvittää millaisia ihmisiä heistä on kasvanut taekwondon tien varrella. Osan kokelaista olen saanut tuntee jo usean vuoden ajan ja heistä on kasvanut hyviä ystäviä sekä lajin sisällä että ulkopuolella. Opettajammekin tiesi tämän.

Ajatteluni katkaisi komento kokeen jatkumisesta, oli aika siirtyä seuraavaan osioon: -Musool- tarkoitti taekwondon ottelu- ja itsepuolustusosiota. Varustus osiossa oli suojautua "päästä varpaisiin" kuten taekwondo-ottelussa on tapana. Osioon johdateltiin potkujen vaihdolla ottelumaiseen tyyliin ja kokeen lopussa meitä odotti kamppailutilanne – 1 vastaan kaikki muut, jokainen vuorollaan. Tiesin olevani väsynyt mutta periksi ei voinut antaa. Tähän asti päivän koetus oli ollut erilaisten fyysisten, teknisten ja sovelluksien testausta mutta kamppailijan lannistumaton henki oli jatkuvasti läsnä. Nyt oli viimeistään kohdattava oma itsensä - kuinka kauan henkisesti jaksan taistella kun vastassa on joukko dan kokelaita. "Sijak!" Oli jälleen merkki aloittaa ja huuto raikui kun kokelaat taistelivat! Kun oma suoritus oli ohi ei jaloissa ollut enää voimia ja kaaduinkin silkasta väsymyksestä – se oli nyt sallittua. Opettajamme komensi osion päättyneeksi. Yhteinen kokoontuminen ja kumarrus. Mutta kaikki tiesivät että koe ei ollut vielä tässä. Luvassa oli vielä viimeinen osio – Taekwondonäytös.

Viimeisten viikkojen valmistelut ennen koetta olivat olleet tiivistä yhteistyötä, viestien, puheluiden ja mielipiteiden vaihtoa kokelaiden kesken. Tänään jokainen tiesi vastuunsa ja roolinsa näytöksessä. Nyt oli aika näyttää mihin kokelasryhmä yhdessä pystyisi. Väsymys tuntui, mutta energia ja adrenaliini virtasi jälleen kun kello näytti 15 ja näytöksen alkumusiikki kajahti soimaan. Näytökseen oli koottu Taekwondon kaikkia osa-alueita alkaen liikesarjoista askelotteluihin, itsepuolustukseen, otteluun ja näyttäviin potkuihin sekä tietysti murskauksiin. Kaikille oli suunniteltu oma murskauskuvio joissa onnistuakseen oli osattava keskittyä ja pyrkiä ylittämään itsensä onnistuakseen. Kaikki onnistuivat! Näytöksen loppuhuipennus oli jokaisen kokelaan voimamurskaus mikä antoi näytökselle arvoisensa päätöksen. Koe oli ohi ja oli aika juhlistaa sitä onnittelulla ja täytekakulla yhdessä kokelaiden, perheen- ja seurajäsenten kesken. Takana hieno päivä hienojen ihmisten kanssa! Kiitos siitä.

13.9.2014 Dan kokeen suorittaneet

Simo Partanen 3 Dan

Seppo Karppinen 2 Dan

Simo Kiiski 2 Dan

Pekka Taskinen 2 Dan

Ari Hukkanen 2 Dan

Kari Kauppinen 2 Dan

Markku Rautiainen 1 Dan

Atte Karppinen 1 Dan

Jenna Hukkanen 1 Poom



Joni Hynynen 1 Poom

Juho Lätti 1 Poom

Kokeen vastaanottivat Simo Jokinen 4 Dan ja Pasi Kanninen 3 Dan

Onnea uusille Daneille!

9. Kup vyökoe 5.11.2014 Kirkonsalmen koululla.

Vyökokeeseen osallistivat:

Tomi Kytönen 9 Kup

Erja Korhonen 9 Kup

Birgit Tikkanen 9 Kup

Juulia Hänninen 9 Kup

Minttu Mähönen 9 Kup

Pinja Huttunen 9 Kup



Onneksi Olkoon uusille vyöarvoille!

Vyökokeen vastaanotti Sabunim Simo Jokinen 4 Dan

Vyökoe 29.11.2014.

Vyökokeen piti Jari Kanninen 4 Dan, Pekka Taskinen 2 Dan, Simo Kiiski 2 Dan, Ari Hukkanen 2 Dan,

Markus Kauppinen 1 Dan ja Markku Rautiainen 1 Dan.

Aikuiset:

Ilkka Liljeblad 1. kup

Markku Puustinen 2.kup

Katja Puustinen 2.kup

Nina Karppinen 2.kup

Kirsi Rautiainen 3.kup

Jani Törmänen 3. Kup

Jori Korhonen 4. kup

Jami Leivo 4. kup

Pietu Hiltunen 4. kup



Jarmo Saastaminen 5. kup
Sanna Hyvärinen 6. kup
Petri Saarinen 6. kup
Roope Mertenheimo 6. kup
Jarkko Ahonen 6. kup
Marja Liljeblad 7. kup
Erja Korhonen 8. kup
Tomi Kytönen 8. kup
Birgit Tikkanen 8. kup
Juulia Hänninen 8. kup

Junnut:

Reeti Karppinen 2.kup
Jimi Leivo 2. kup
Aku Eskelinen 3.kup
Hugo Yli-Sipola 4. kup
Dani Yli-sipola 5.kup
Onni Heikkinen 5.kup
Nea Rautiainen 5.kup
Tuomas Niva 6. kup
Topias Korhonen 7.kup
Kasper Korhonen 7. Kup
Lauri Lukkarinen 7.kup
Henri Fränti 7.kup
Lauri Heikkinen 7.kup
Onnea uusille vyöarvoille!

Simo Jokinen 4 Dan toimi koneenpidossa mentorina ja Seppo Karppinen 1 Dan tallensi tapahtuman.

Kilpailutoiminta

- Ottelusalikilpailut 13.3.2014 Liikuntahallin tatamilla



- Junioreiden taitosalikisat sekä vanhempainilta 27.3.2014 Liikuntahallilla.



- Liikesarjasalikilpailut Kirkonsalmen koululla 9.4.2014



- Junioreiden Liikesarjasalikilpailut 5.5.2014 Kangaslammin koululla.



- Ottelusalikilpailut 28.10.2014



- Ottelusalikilpailut 2.12.2014



- Liikesarjasalikilpailut 16.12.2014



Kisamatka taekwondo-ottelun SM-kisoihin Jyväskylään 8.11.2014

Iisalmen Taekwondo lähti kisamatkalle ottelu SM-kisoihin kannustamaan seuran kasvatturheilijaa Simo Partasta kohti suomen mestaruutta. Simo saavutti omassa sarjassaan SM-pronssimitalin. Seurasta kisamatkalla mukana 15 harrastajaa.



Tuomaritoiminta

Tuomarikouluttautuneet

Simo Jokinen – Suomen Taekwondoliiton Kansallinen
Tuomariluokitus A

Tuomaritoiminta vuonna 2014

Jyväskylän Sm-Kisat ja Mukwan Cup 8.11.2014

- Simo Jokinen



Tapahtumat

Leirit

Loppiaisleiri 4.1.2014 Mikkelissä

Iisalmen Taekwondo osallistui perinteiselle loppiaisleirille Mikkelissä. Leirin ohjaajina mm. Harri Immonen 5. Dan, Jari-Matti Päivinen 5. Dan, Mikko Koivistoinen 4. Dan, Kimmo Mönkkönen 4. Dan, Mika Pappila 3. Dan (Ryukyü Kempo Karate)

Marcos Kuusjärven leiri 22.2.2014.

Seuramme pääopettajan Simo Jokisen opettaja Marcos Kuusjärvi kävi pitämässä leirin Iisalmessa 22.2.2014.



Juniorileiri 17.5.2014 Iisalmessa.

Leirin ohjaajina toimivat Tiiu Tuomi 4.Dan Suomen Taekwondoliitosta, sekä Simo Jokinen 4.Dan. Leirillä pidettiin kaksi taekwondoharjoitusta ja Parkourharjoitus jossa ohjaajina toimivat Atte ja Samu Karppinen.

Sim Uu Varkaus 3-4.5.2014.

Iisalmen Taekwondo osallistui Varkaudessa pidettävälle Sim Uu leirille. Leirin pääohjaajina Tanskasta saapuneet Mestari Ko Tae Yeong 9. Dan sekä Benny Faarvang 6.Dan.

Tervetuloa JUNIORILEIRILLE IISALMEEN 17.5.2014

Leirin harjoitukset ovat avoimet niin lapsille kuin lapsenmielisillekin, eli aikuiset myös tervetuloa leirille mukaan!

Leirin ohjaajina toimivat Simo Jokinen 4.dan ja Tiiu Tuomi 4.dan. Taekwondoharjoitusten lomassa pääsee kokeilemaan parkouria ja ruoka sisältyy leirin hintaan (30,00).

Ilmoittautumisen Tiiulle joka sähköpostitse: tiu.tuomi@taekwondo.fi tai puhelimitse: 0400602756 viimeistään ke 14.5. Muistathan ilmoittaa myös mahdollisen erikoisruokavaihto!

Leirin aikataulu:

9 - 9.30	Ilmoittautuminen
9.30 - 10.30	Treeni 1 (Tiiu)
10.30 - 10.45	lounas
10.45 - 12.15	Treeni 2 (Parkour johon sisältyy tai ut-hana)
12.15 - 13	lounastauko
13 - 14.30	Treeni 3 (Simo)
14.30 - 15.30	Loppuverryttely/verryttely (Tiiu/Simo)

Vaara mukassa dobok ja ohjelmavastuusest!



Liikesarjaleiri 21.9.Kuopiossa

lisalmen Taekwondo osallistui kuopiossa järjestettävälle leirille. Ohjaajana leirillä Liikesarjamaajoukkueen päävalmentaja Ji Pyo Lim 7. Dan ja Liikesarjavalioikunnan jäsen Saija Vuori 3. Dan



Muut tapahtumat

Esittelypiste Supermarketilla 18.1.2014.

Iisalmen Taekwondo piti infopistettä Iisalmen Supermarketin aulatilissa.



Sinettiauditointi 16.5.2014

Sinettikriteerien toteutuminen arvioidaan säännöllisin väliajoin auditoinnin avulla. Uusi sinettiseura arvioidaan kahden vuoden kuluttua ja siitä eteenpäin kolmen vuoden välein.

Perjantaina 16.5 oli Iisalmen Taekwondon vuoro olla arvioitavana. Meitä oli hyvä joukko koolla, ohjaajia, vanhempia ja hallituksen jäseniä. Auditoinnin suoritti Tiiu Tuomi Suomen Taekwondoliitosta ja Anne Kekäläinen Pohjois-Savon Liikunta ry: stä. Auditoinnin tarkoituksena on tarkistaa Sinetti-kriteerien täytyminen seurassa, vahvistaa hyviä toimintoja ja löytää mahdolliset kehittämiskohteet. Auditoinnissamme löytyi molempia. Seuratoimintamme on hyvällä mallilla ja suunnitelmallisesti menemme eteenpäin. Olemme pieni seura, joskin toimintamme on aika tehokasta. Iisalmen Taekwondo kiittää auditoijia, auditointiin osallistujia ja Iisalmen Vapaa-aikapalvelukeskusta kaikesta tuesta vuosien varrella.

Syntymäpäivätreenit 7.6.2014

Iisalmen Taekwondon junioriharrastaja Topias Korhosen toive saada syntymäpäivälahjaksi taekwondotreenit toteutui 7.6.2014. Mukana syntymäpäiväsankarin lisäksi kaverit kokeilemassa taekwondo.



Taekwondoshow 13.9.2014

Iisalmen Taekwondo järjesti Taekwondoshown 13.9. joka oli samalla osa mustan vyön koetta. Tapahtuma järjestettiin Liikuntahallilla Iisalmissa. Esiintyjät koostuivat mustan vyön kokeilaista. Tapahtuman päätteeksi myönnettiin yhteensä 11 uutta mustan vyön arvoa.



Koko perheen ulkoilupäivä 24.8.

Iisalmen Taekwondo järjesti yhteisen urheilutapahtuman Sankariniemen urheilukentällä yhdessä Iisalmen Visan ja Iisalmen uimareiden kanssa. Päivään kuului yhteistä liikunta-aktiiviteettia eri pisteillä ja tietysti makkaran paistoa. Harrastajat pääsivät kokeilemaan tyyppisiä yleisurheilulajeja ja tietysti myös taekwondon potkutekniikoita.



Luento maahanmuuttajille 24.9.2014

Iisalmen taekwondo kävi pitämässä luennon taekwondosta ylä-savon ammattiopistossa opiskeleville maahanmuuttajille.



Liikuttavat Muuvit 2.0. 5.10.2014

Iisalmen taekwondo oli mukana Liikuttavat Muuvit 2.0 tapahtumassa. Seura järjesti koko perheen taekwondoharjoituksen sekä aikuisille suunnatun kuntataekwondoharjoituksen.



Simo Jokinen 50 vuotta 16.10.2014

Iisalmen Taekwondoseuran pääopettaja Simo Jokinen täytti 50 vuotta. Seuralaisilla oli etuoikeus juhlistaa opettajansa merkkipäivää syntymäpäiväharjoituksessa, joka oli suunnattu kaikille seuran harrastajille miehen virallisena syntymäpäivänä 16. lokakuuta. Luonnollisesti seura halusi muistaa opettajaansa lahjalla, mutta vaatimattoman miehen lahjatoive oli hyvän mielen kamppailukoulun perustajalle seuraavanlainen: "Lahjalle

PALJON ONNEA SABU-SIMO 50V.



TOIVOO HYVÄN MIELEN TAEKWONDOLÄHETILÄÄT

ei ole tarvetta, mutta jos haluatte jotain antaa, niin jakakaa hyvää mieltä tai tehkää hyväntekeväisyyttä, koska hyvää voi aina tehdä ja se antaa itsellekin hyvän mielen”. Syntyi ajatus jolla muistaa opettajaa ja oppilaiden lahjalle syntyi nimi ”Hyvän mielen tempaus”. Oppilaat järjestivät kaksi hyvän mielen tapahtumaa, jotka opettajamme sai nähdä videokoosteena syntymäpäiväjuhlassaan.

Torstaina 2. lokakuuta seuralaiset vierailivat Vetrealla suunniteltuna jakaa hyvää mieltä iäkkäille lauluilla merkeissä. Jo istumapaikkoja valittaessa oli valinnalla väliä – muutaman laulukirjan sivu oli merkattu palkinnon arvoisesti; kahvilla tai makeisilla. Seuramme puheenjohtaja pohjusti illan kulkua ja väliajoilla kertoi seuramme toiminnasta ollessaan itse samalla kitaran varressa.



Ikääntyneille sana taekwondo ei illan alussa ollut juurikaan tuttu termi, mutta illan jälkeen varmasti jotain lajista jäi mieleen. Seuran nuorisolla oli myös kunnia esitellä lajiin kuuluvia liikesarjoja ikääntyneille. Saattelimme ikääntyneet itsekkin liikkumaan taekwondon malliin ja kaikilla vaikutti olevan mukavaa. Laulu raikui ja ilmassa soi historia kun n. 80-päinen kuoro muisteli lauluja mm. sodan ajalta ja toiveiden mukaisesti. Tunnin mittainen iltama oli päätöksessään ja seuralaiset tekivät kunniaa kumartamalla ikääntyneille, elämässään oikeasti kamppailleille. Haikea, mutta hyvä mieli siitä itsellekin tuli ihan väkisin.

Perjantaina 10. lokakuuta seuralaiset vierailivat päiväkotit Lumilinnassa viihdyttämässä lapsia ja kertomassa mitä taekwondo oikein on. Lapset olivat innolla odottaneet millaisia ihmisiä paikalle oikein saapuu; tunnelma oli siis vähintäänkin jännittynyt. Yllätystä oli luvassa myös seuralaisille, sillä päiväkotit muisti



opettajaamme kortilla sekä onnittelulaululla. Osalle lapsista taekwondo lajina oli tuttu ja lyhyen lajesittelyn jälkeen lapset pääsivätkin itse kokeilemaan taekwondon potkutekniikoita. Lapset olivat riemuissaan tai

ainakin nauru ja hymykasvot viestivät hyvästä mielestä. Reilun puolituntisen liikuntatuokion jälkeen oli luvassa yllätys: Seura oli järjestänyt lapsille rakennustarvikkeita majatarpeisiin ja ne saivat heti käyttötarkoituksen, kun niistä kasattiin talo päiväkodin leikkikentälle. Tuokio oli ohi ja kiitosten ja vilkutusten saattelemina saimme todeta että teko tekijänsä palkitsi: hyvä mieli siitä tuli itsellekin.

Rakennustarvikkeet lahjoitti lisalmen K-Rauta Masa.



Kiitos seuramme opettajalle rohkaisusta tehdä iloisia asioita ja jakaa onnea kaikkien kesken!

Ihmeiden Ilta 30.8.2014

lisalmen Taekwondo Ry on mukana lisalmen kaupungin järjestämässä Ihmeiden Ilta lisalnessa -tapahtumassa. Seuraa pitää esittelypöytää lisalmen kulttuuritalolla lauantaina 30.8. klo 16:00 alkaen. Tervetuloa.



SuomiMies seikkailee-rekkakiertue 16.9.2014

lisalmen taekwondo oli pitämässä infopistettä "Suomimies seikkailee" -kiertueella. Mukana seurasta Seppo Karppinen, Markus Kauppinen, Ilkka Liljebld ja Pekka Taskinen.



Eskaripäivä 19.11.2014

lisalmen Taekwondo oli mukanaan esikoululaisten liikuntatapahtumassa. Lapsille harjoituksia kolmella eri liikuntapisteellä oli pitämässä seurastamme Simo Jokinen, Seppo Karppinen ja Pekka Taskinen.

Pikkujoulut 29.11.2014

Iisalmen Taekwondo järjesti pikkujoulut viimevuotiseen tapaan Iisalmen Uimahallilla 29.11. Pikkujouluissa luovutettiin palkinnot, herkuteltiin glögillä ja pipareilla, sekä virkistäydyttiin uimahallin puolella.



Taekwondoharjoitus Iisalmen sairaalan sisätautien vuodeosaston hoitajille 10.12.2014

Iisalmen taekwondo piti työkykyä edistävän iltapäivän taekwondoharjoitusten merkeissä Koljonvirran rantsaunalla 10.12. Kaksituntiseen harjoitukseen osallistui n. 30 hoitajaa iältään 30-60 vuotiaita.

Sporttaripäivä 12.12.2014

Iisalmen taekwondo oli mukana yläasteikästen Sporttaripäivä tapahtumassa. Seura ohjasi 4 harjoitusta ja ohjaamisesta vastasivat Simo Kiiski, Kari Kauppinen ja Pekka Taskinen.



Koulutukset

Ohjaajakoulutus

Iisalmen taekwondo järjesti ohjaajakoulutuksen kesäkuussa. Ohjaajakoulutus pidettiin kahdessa osassa 10.6. ja 12.6. Ensimmäinen osio pidettiin teoriaosana Iisalmen Uimahallin kokoustilassa ja toinen osa koostui käytännön harjoitteesta, joka pidettiin Iisalmen nuorisotalolla.

Ohjaajapalaveri 11.11.2014 Liikuntahallilla.

Ohjaajapalaverissa päätettiin laajentaa junioriperuskurssitoimintaa tulevalle kaudelle niin että uudet junioriharrastajat harjoittelisivat kaksi kertaa viikossa omana ryhmänään (aiemmin harjoituksia on ollut vain yksi). Sen lisäksi mahdollisuus on osallistua myös koko perheen taekwondoharjoitukseen. Palaverissa sovittiin myös apuohjaajien sitouttamista junioriharjoituksiin niin, että niissä on aina vastuuhjaajan lisäksi vähintään yksi apuohjaaja.

Suomen Taekwondoliiton koulutukset

Marraskuussa Iisalmissa järjestettiin Suomen Taekwondoliiton 1-tason junioriohjaajakoulutus ja kurssilta seuraan saatiin kuusi uutta junioriohjaajaa. 1-tason junioriohjaajakoulutuksen suorittivat:

- Ari Hukkanen
- Jenna Hukkanen
- Kari Kauppinen
- Nina Karppinen
- Jori Korhonen
- Kirsi Rautiainen



Tiedotus

Sisäinen tiedotus

Iisalmen Taekwondo Ry:n tärkeimpänä tiedotuskanavana toimivat internetsivut (www.iisalmentaekwondo.com). Internetsivujen lisäksi harrastajia tiedotetaan sähköpostin välityksellä, harjoitusten yhteydessä sekä ilmoitustaululla (Iisalmen urheiluhalli). Tiedotuksesta vastaa johtokunta.

Ulkoinen tiedotus

Alkavista peruskursseista ilmoitetaan Internet-sivuilla, sosiaalisessa mediassa (facebook) paikallislehdissä ja kauppojen ilmoitustauluilla. Iisalmen Taekwondo Ry:n järjestämistä tapahtumista ja kilpailumenestyksestä tiedotetaan paikallislehtiä ja julkaistaan myös omia uutisia seuran internet sivulla sekä sosiaalisessa mediassa. Tiedotuksesta ja mainonnasta vastaa johtokunta.

Talous

Varainhankinta

Pääasiallisen tuoton lisälmen Taekwondo Ry saa vuosi- ja peruskurssi ja vyökoemaksuista. Varoja pyritään hankkimaan myös talkootöillä, myyntituloilla sekä tapahtumia järjestämällä. Seuran toiminnan tukemiseksi haetaan lisäksi avustuksia ja seura voi ottaa vastaan myös lahjoituksia.

- lisälmen Taekwondo sai lahjoituksen Ratesteel Oy:ltä. Lahjoitus on tarkoitettu kohdentaa ottelualustaa varten.