IISALMEN TAEKWONDO

TOIMINTAKERTOMUS 2020

HYVÄN MIELEN KAMPPAILUKOULU

IISALMEN TAEKWONDO

ESIPUHE

Vuosi 2020 jää historiankirjoihin koko maailmassa, joka oli myös seuran 20-juhlavuosi. Kausi käynnistyi vauhdikkaasti ja alkuvuonna ehdittiin järjestämään useita seuratapahtumia. Alku vaikutti juhlavuoden kannalta lupaavalta ja seuran jäsenrekisteri näytti kasvavia lukemia. Kaikki oli mallillaan, kunnes keväällä Iisalmen Taekwondo ja koko maailman kohtasi uuden vastustajan. Covid-19 iski yllättäen ja sai varmasti aivan jokaisen laskemaan hetkeksi lukua. Kamppailulajeissa perimmäinen kysymys on sopeutumisesta muuttuviin ja ennalta-arvaamattomiin tilanteisiin. Iisalmen Taekwondo lupasi olla tekemässä ja järjestämässä liikuntatapahtumia sekä ikimuistoisia elämyksiä kaiken ikäisille liikkujille. Koronaepidemia keskeytti keväällä kaiken harjoitustoiminnan seuran omalla salilla. Seura kuitenkin sopeutui tilanteeseen ja järjesti kotitreenimahdollisuuksia julkaisemalla verkkotuntunteja ja harjoitusvinkkejä. Iisalmen Taekwondo on siellä missä tapahtuu. Seura osallistui myös Iisalmi Live tapahtumaan ja kävi ohjaamassa sporttarilivetunnin lapsille ja koululaisille.

Vuosi oli olosuhteisiin nähden onnistunut. Seuran taloudellinen taloudellinen tilanne, antaa jopa liian ruusuisen kuvan seuran tilanteesta. Keväällä jäsenmäärä oli nousussa ja kesän jälkeen rajoitusten poistuttua näytti maailman ja myös seuran meno taas vilkkaammalta. Seuran tulot jäivät käytännössä normaalitasolle, mutta koska tapahtumia ei ollut, ei syntynyt suunniteltuja kulujakaan. Todellinen aktiivisten harrastajien määrä on kuitenkin vuoden aikana merkittävästi pudonnut ja tämä tulee näkymään seuran toiminnassa vasta myöhemmin. Olemme kuitenkin tyytyväisiä ja myös kiitollisia siitä, että olosuhteista huolimatta vuoteen 2020 mahtuu monta onnistumista ja useita ilon hetkiä. Tammikuussa alkoi uusi ryhmä, tenavataekwondo. Juniorit saivat odotetut ja omat vyökoesuositukset. Seuralle syntyi paljon videoitua materiaalia josta toivottavasti on iloa vielä vuosiksi eteenpäin. Huhtikuussa pidettiin historiallinen Tähtiseura-etäauditointi jonka tuloksena Iisalmen Taekwondo on Suomen Taekwondoliiton ensimmäisen laatuseura, jolle on myönnetty Tähtimerkki sekä lasten ja nuorten että aikuisten toiminnasta. Rauhallisempi kesä mahdollisti elokuussa LYI4 tapahtuman järjestämisen ja vaikka tällä kertaa ei suositusten vuoksi päästy tarjoamaan kävijöille ryhmäliikuntakokemuksia, niin Iisalmen seurat näyttivät jälleen että yhteistyö on voimaa. Seuraan saatiin kaksi uutta Dania kun Birgit Tikkanen ja Taija Heino suorittivat 1. Dan vyöarvon. Taija Heino kirjoitti Dan-työnä seuralle 20-vuotishistoriikin, joka jää myös historian kirjoihin. Iisalmen kaupunki palkitsi ja valitsi Anne Heikkisen vuoden ohjaajaksi. Anne Heikkinen on aktiivinen seuraohjaaja ja todellinen hyvän mielen lähettiläs. Esimerkillään ja iloisuudellaan Anne on innoittanut ja liikuttanut kaiken ikäisiä harrastajia. Kaiken tämän lisäksi pystyimme ylläpitämään toimintaamme ja mahdollistamaan ihmiselle liikkumisen hyvän mielen kamppailukoulussa haastavasta ajasta huolimatta.

Kamppailu koronaa vastaan varmasti jatkuu, mutta olemme nyt valmiimpia kohtaamaan yhteisen vastustajamme. Taekwondo on meille kaikille iso rikkaus ja taekwondon rikkaus on ihmiset eli me kaikki yhdessä. Yhdessä tästä selvitään eli pidetään katse positiivisesti eteenpäin ja jatketaan lämpimällä yhteistyöllä Tien kulkemista. Joskus tiellä on haastaviakin ylämäkiä, mutta matka jatkuu silti. Kun matka käy hitaammin, on enemmän aikaa katsoa sisäänpäin ja löytää ne ilot hetket jotka jää helposti vauhdissa huomaamatta. Tärkeintä ei ole päämäärä, vaan matka sen varrella.

Iisalmen Taekwondo ry
Johtokunta

IISALMEN TAEKWONDO

HALLITUS

Hallitus kaudella 2020

Hallitus kaudella 2020. Hallitus järjestäytyi 27.11.2019 seuraavasti

- Puheenjohtaja Jari Kanninen
- Jäsen, varapuheenjohtaja, Kirsi Rautiainen
- Jäsen, rahastonhoitaja, Birgit Tikkanen
- Jäsen, varustevastaava, Ossi Heikkinen
- Jäsen, sihteeri, Kimmo Varis
- Jäsen, Veera Kajanus
- Varajäsen, tähtiseuravastaava, Pekka Taskinen
- Varajäsen, Nina Korpihalla

Muut toimihenkilöt / vastuualueet

- Tapahtumatiimi
  - Nina Korpihalla
  - Anne Heikkinen
  - Ossi Heikkinen
  - Kim Malmberg
- Aikuisliikunnasta vastaavat
  - Kirsi Rautiainen
  - Jarkko Ahonen
- Dan-valiokunnan puheenjohtaja
  - Simo Jokinen

Tavoitteet

- Jäsenmäärän kasvattaminen ja uusien harrastusryhmien aloittaminen
- Saada ja kouluttaa seuraan lisää junioriohjaajia
- Liikutaan Yhdessä Iisalmi tapahtuman järjestäminen 4. kerran
- Ylläpitää ja vahvistaa seuran hyvää yhteishenkeä sekä saada vanhoja harrastajia takaisin mukaan lajin pariin
- Toimintalinjan päivittäminen ja uuden vision luominen vuosille 2021-2023.
- Tähtiseura -auditoinnin läpäiseminen sekä Tähtiseura -merkin saaminen myös aikuisliikunnan osalta.

KOKOUKSET JA JÄSENISTÖ

Kokoukset

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 14.3.2020 ja syyskokous 31.10.2020.

Hallitus kokoontui 7 kertaa.

Johtokunnan kokouksissa pidetään myös huolta seurakavereista. 18.2.2020 kokous aloitettiin antamalla vierustoverille niska-hartia-hieronta.

Jäsenet 2020

Seuratoimintaan ja harjoituksiin osallistui vuoden 2020 aikana noin 100-150 henkilöä.

Toimikauden lopussa yhdistyksessä oli 94 jäsentä.

- Alle 13 vuotiaat: 41
- 13-17 vuotiaat: 8
- 18-29 vuotiaat: 9
- Yli 30 vuotiaat: 36

Seurakyselyt

Seuramme haluaa kehittää toimintaansa ja teetti palautekyselyn aikuis- ja junioriharrastajille lokakuussa ja vanhemmille sekä seuratoimijoille joulukuussa. Kyselyn tulosten pohjalta seura voi tehdä johtopäätöksiä ja tarvittavia muutoksia toimintaan. Kysely toteutettiin yhteistyössä Suomen Olympiakomitean kanssa

Annetaan lapsille mahdollisuus vaikuttaa!

Kevätkauden ensimmäisessä junioritreenissä kysyimme lapsilta kirjallisesti toiveita ja ideoita kevätkauden treeneihin. Ohessa muutamia toiveita: Lattia on laavaa -peli

- Maa-meri-taivas -peli
- Lattia on laavaa -peli
- Maa-meri-taivas -peli
- Limahippa - peli
- Kuka pelkää mustaa vyötä -peli
- Taegeuk 8 liikesarja
- Miekkailua
- Nyrkkeilyä
- Jalkapalloa

TALOUS

Yhdistyksen talous on kunnossa ja maksuvalmius hyvä. Pääasiallisen tuoton Iisalmen Taekwondo Ry saa vuosi- ja peruskurssi ja vyökoemaksuista. Seuran toiminnan tukemiseksi haettiin myös lisäksi avustuksia.

Tilinpäätös osoitti voittoa 4 417,13 €

Seuran taloudellinen taloudellinen tila, antaa jopa liian ruusuisen kuvan seuran tilanteesta. Keväällä jäsenmäärä oli nousussa ja kesän jälkeen rajoitusten poistuttua näytti maailman ja myös seuran meno taas hetken aikaa valoisammalta. Seuran tulot jäivät lähes normaalitasolle, mutta koska tapahtumia ei ollut, ei syntynyt suunniteltuja kulujakaan. Todellinen aktiivisten harrastajien määrä on kuitenkin merkittävästi pudonnut ja tämä tulee näkymään seuran toiminnassa vasta myöhemmin. On siis hyvä, että seuralle on pääomaa siltä varalta, jos tulevien vuosien jäsenmäärä jää aikaisempia pienemmäksi. Haluamme jatkossakin pitää jäsenmaksut alhaisina, jotta mahdollisimman monella olisi mahdollisuus harrastaa.

TOIMINTA JA TAPAHTUMAT

Koulutukset ja muut saavutukset

Ohjaajakoulutus 12.1.2020

Sunnuntaina 12.1.2020 pidettiin ohjaajakoulutusta, jonka aiheena oli tällä kertaa fyysiset kyvyt. Koulutus aloitettiin teoriaosuudella jonka jälkeen päästiin kokeilemaan opittuja asioita käytännön harjoituksessa. Lopuksi pidettiin vielä keskusteluosuus ja pohdittiin seuratoiminnan kehittämistä. Kouluttajana toimi Jari Kanninen ja Pekka Taskinen. Kiitokset osallistujille.

Yhdistyksen nykytila ja tulevaisuus koulutus 29.1.2020

Seuran puhikset kouluttautumassa ja hakemassa uusia ideoita 29.1.2020. PSL:n koulutus oli oikein osuva ja ajankohtainen, sillä seura on aloittamassa parhaillaan laatimaan uutta seurastrategiaa. Ote vuoden 2017-2020 seurastrategiasta. “Iisalmen Taekwondo Ry on Iisalmessa laajalti tunnettu laatuseura ja koko perheen liikuntakeskus. “

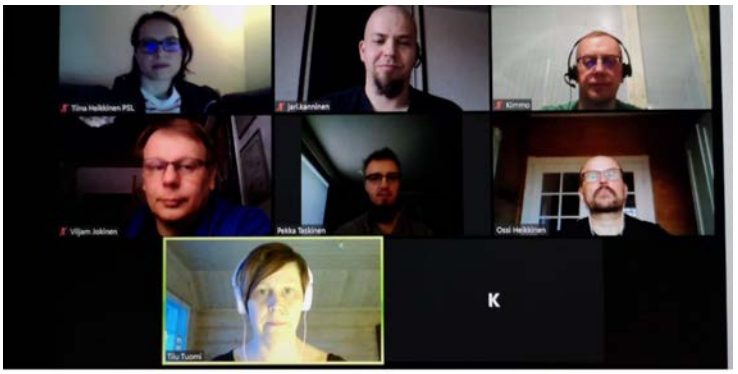
IISALMEN TAEKWONDO

Tähtiseura-auditointi

Iisalmen Taekwondon Tähtiseura-auditointi pidettiin etänä Zoom-palvelun välityksellä ma 6.4 ja ke 8.4.2020. Tulos on se, että Iisalmen Taekwondo on Suomen Taekwondoliiton ensimmäinen laatuseura jolle on myönnetty Tähtimerkki sekä lasten ja nuorten että aikuisten toiminnasta.

Iisalmen Taekwondolle on myönnetty laatutunnustus lasten ja nuorten toiminnasta vuonna 2012 ja aikuisten toiminnasta se saavutettiin nyt vuonna 2020 pidetyssä auditoinnissa.

Suurimmat kiitokset kaikille Tähtitiimiläisille ja seuran aktiiveille sekä auditoijille ja seuran tukijoille.



TÄHTISEURA
LAPSET JA NUORET

TAEKWONDO

TÄHTISEURA
LAPSET JA NUORET
AIKUISET

TAEKWONDO

IISALMEN TAEKWONDO

Kouluttajakoulutus

Iisalmen Taekwondon ohjaajat Jari Kanninen ja Pekka Taskinen osallistuivat 12.6.2020 Suomen Taekwondoliiton järjestämään kouluttajakoulutukseen. Tästä eteenpäin Jari ja Pekka voivat toimia seurakouluttajina 1-tason koulutuksissa ja uudistetun koulutusrakenteen mukaisesti ensimmäinen seurassa suoritettava osuus on mahdollista suorittaa kotiseurassa Iisalmessa.

Lisää ohjaajakoulutuksista osoitteessa:
https://www.suomentaekwondoliitto.fi/harrastajille/koulutus/1-tason-koulutus/

Junioreiden vyökoesuositukset

Junioreille julkaistiin vuonna 2020 täysin omat ja uudistetut vyökoesuositukset. Aiemmin käytössä olleita yleisiä vyökoevaatimuksia sovellettiin lapsille soveltuvaksi, mutta nyt seuralla on käytössä oma suositukset lapsille. Toteutuksesta vastasi Jari Kanninen.

Piirustuksien toteutus: Minttu Harju

IISALMEN TAEKWONDO

Harjoitukset

Yleistä harjoitusvuoroista

Harjoitusryhmät ja vastuuohjaajat:

Tenavataekwondo
Pienten 4-6-vuotiaiden lasten oma ryhmä joka toinen sunnuntai. Vastuuohjaaja: Jari Kanninen.

Maanantain junioriharjoitus
Liikkumisen iloa mukavassa seurassa. Vastuuohjaaja: Jari Kanninen

Keskiviikon junioriharjoitus
Liikkumisen iloa mukavassa seurassa. Vastuuohjaaja: Markku Puustinen

Torstain perhetaekwondo
Koko perheen yhteinen liikuntahetki. Vastuuohjaajat: Anne & Ossi Heikkinen.

Kuntokamppailu
Aikuisten kuntoilu ja terveysliikuntapainotteinen harjoitus keskiviikkoisin ja joka toinen sunnuntai HIIT harjoitus. Vastuuohjaaja:Markku Puustinen.

Kamppailu
Mukaansatempaava teho- ja kamppailuharjoitus aikuisille ja nuorille. Vastuuohjaaja: Jori Korhonen.

Harmonia
Tekninen ja aerobinen hyvän olon harjoitus aikuisille ja nuorille. Vastuuohjaaja: Kirsi Rautiainen.

Teho
Taekwondoa kaikilla mielen ja kehon taidoilla, aikuisten vyökoeharjoitus. Vastuuohjaaja: Simo Jokinen.

Kesä ja syksy
Kesällä ja syksyllä ei pidetty teemaharjoituksia vaan aikuiset ja lapset harjoittelivat suosituksen mukaisesti omissa pienryhmissä. Syksyllä harjoituksien painopiste oli liikesarjoissa, koska pariharjoittelua ei suosituksen vuoksi juurikaan päästy tekemään. Taekwondosta on onneksi moneksi ja laji tarjoaa hyviä vaihtoehtoja myös itsenäisempäänkin tekemiseen.

IISALMEN TAEKWONDO

Harjoitukset koronaepidemian aikana

Epidemian aikana Iisalmen Taekwondo keskeytti ohjeistuksen mukaisesti kaiken harjoitustoiminnan seuran omalla salilla. Seura järjesti kotitreenimahdollisuuksia julkaisemalla seuran YouTube kanavalla verkkotunteja ja harjoitusvinkkejä, jotta seuran harrastajat saivat jatkaa harjoittelua kotiolosuihteissa ja ylläpitää lajitaitoa sekä terveyttä. Suosittelemme tekemään vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi. Taekwondoharjoittelu soveltuu tähän mainiosti.

Kaikille avoin perhetaekwondo

Anne & Ossi Heikkisten johtamana käynnistyi seuran 20-vuotisjuhlavuoden kunniaksi projekti, joka mahdollisti maksuttoman liikkumisen kaikille perheille. Heikkiset ohjasivat harjoituksia, jotka olivat maksuttomia aivan kaikille, näin myös vähävaraisilla perheillä oli mahdollisuus osallistua ja kokea iloisia liikunnallisia elämyksiä yhdessä. Harjoituksia ohjasi myös Mika Jauhiainen.

IISALMEN TAEKWONDO

Tapahtumat

Loppiasleiri Mikkelissä 4.1.2020

Tähtitiimin perinteinen treenikauden aloitus Mikkelin Loppiaisleirillä. Kiitos Mikkelin Taekwondo ja Suomen Taekwondoliitto innostavasta ja antoisasta leiristä.

Harjoituksessa oli mm. mahdollista harjoitella useamman tekniikan kombinaatioita harjoituslevyihin. Murskaus on taekwondon osa-alue jolla voi testata tekniikoiden taitoa, tarkkuutta ja voimaa, mutta ennen kaikkea se kehittää harrastajan luovuutta, keskittymiskykyä ja esiintymistaitoja. Siis varsin hyödyllinen ja näyttävä osa lajia.

Vyökoepäivä 11.1.2020.

Junioreiden vyökokeessa nähtiin hienoja suorituksia ja hyvää malttia. Tänään vyökokeessa testattiin taitoa, potkukorkeutta ja keskittymistä.

Hyvä tsemppi sai aikaan hienoja onnistumisia. Onnea uusille vyöarvoille.

IISALMEN TAEKWONDO

Aikuisten vyökoe 11.1.2020

Onnittelut kaikille uudesta vyöarvosta. Kokeessa oli hienoa tekemistä, kannustava henki ja hyvä mieli😊 hikikin virtasi👊

Sabumnin tapaaminen Porvoossa 19.1.2020

Seuran Sabumnimit Simo ja Jari osallistuivat SimUu tapaamiseen 18.1.2020. Kiitokset järjestävälle seuralle ja opettajille loistotreeneistä sekä ideoista.

IISALMEN TAEKWONDO

Avoimet ovet ja koko perheen taekwondopäivä 25.1.2020

Kausi potkaistu lennokkaasti käyntiin. 25.1.2020 pidettiin avoimet ovet ja koko perheen taekwondopäivä.

Paluu taekwondoon 8.2.2020

Ohjaaja: Simo Jokinen.

IISALMEN TAEKWONDO

Höntsätaekwondo 22.2.2020

Aikuisten höntsätaekwondossa oli reipas, mutta mukavan leppoisa meno la 22.2.2020. Kiitokset Ninalle ja osallistujille.

LYI4

LYI4 - Iisalmen seurat olivat yhdessä liikkeellä jo 4. kerran perjantaina 21.8.2020. Liikutaan yhdessä Iisalmi on Iisalmelaisten seurojen yhteistyössä järjestämä maksuton liikuntatapahtuma. Tapahtuman liikkeellepanijana toimii jälleen kerran Iisalmen Taekwondo.

Junioreiden vyökoepäivä

10.10.2020 pidettiin junioreiden vyökoepäivä. Kokeessa suoritettiin 4. - 8. Kup vyöarvoja ja kokeen teemana oli tällä kertaa keskittymien omaan tekemiseen, liikesarjat ja uudet pelisäännöt. Kokeessa nähtiin hienoja suorituksia, hyvää keskittymistä sekä mainiota tsemppiä. Onnea uusille vyöarvoille.

§

Halloween-leiri seuran syyskokous ja aikuisten vyökokeet

Seura järjesti lauantaina 31.10.20 Halloween-aiheisen leirin. Harjoituksiin sai pukeutua naamiaisasuun. Junioriharjoituksen jälkeen pidettiin seuran sääntömääräinen syyskokous, aikuisten harjoitus sekä vyökoe aikuisryhmälle. Paljon onnea uusille vyöarvoille.

Johtokunta 2021:

- Jari Kanninen, puheenjohtaja
- Birgit Tikkanen, jäsen
- Kim Malmberg, jäsen
- Kimmo Varis, jäsen
- Kirsi Rautiainen, jäsen
- Veera Kajanus, jäsen
- Kari Hyvärinen, varajäsen
- Pekka Taskinen, varajäsen

IISALMEN TAEKWONDO

Uusien junioriharrastajien harjoitusvyökoe

Uusien junioriharrastajien harjoitusvyökoe pidettiin keskiviikkona 11.11.2020 klo 18:00 - 19:00. Kokeen pitäjänä toimi Jari Kanninen ja avustajana toimi Minttu Harju.

Poomsae maraton 28.11.2020

Keväällä menetettyjä liikesarjojen toistoja otettiin tänään takaisin pitämällä poomsaemaraton. Harjoituksessa toistettiin Taegeuk 1-8 liikesarjat läpi tuttua metodia käyttäen eli lisätään aina yksi tekniikka ja aloitetaan liikesarja alusta. Osa jatkoi vielä kunniakierroksella toistamalla pari kierrosta kokonaisuorituksia. Jos loppuvuodesta tulee uusia rajoituksia niin ollaan ainakin varauduttu, nyt on liikkeistä reilut 2000 toistoa pankissa. Ohjaajat: Jari Kanninen ja Kirsi Rautiaine

IISALMEN TAEKWONDO

Dan-koe Iisalmessa 12.12.2020

Lauantaina 12.12.2020 saatiin seuraan uusia mustia vöitä kun Taija Heino ja Birgit Tikkanen suorittivat 1. Dan vyöarvon. Vyökokeen otti vastaan Simo Jokinen. Koetta avustamassa ja ohjaamassa olivat myös Pasi Kanninen, Jari Kanninen, Jori Korhonen ja Kirsi Rautiainen. Paljon onnea Taijalle ja Birgitille.

Tenavien ensimmäisen tasokoe

Lauantaina 13.12.2020 pidettiin tenavataekwondon kauden päätöstreeni ja ensimmäinen "vyökoe".

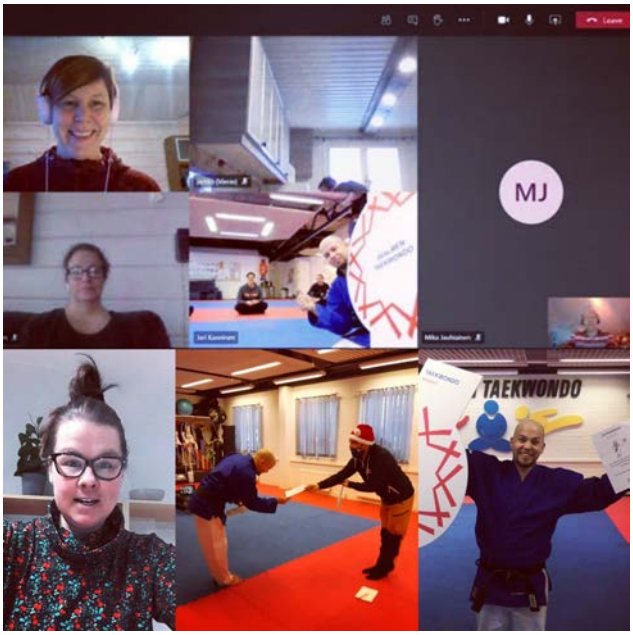
IISALMEN TAEKWONDO

Junioreiden vyökoepäivä

Uusien junioriharrastajien keltaisen vyön koe 19.12.2020. Paljon onnea uusille vyöarvoille.

Kauden päätöstapahtuma

Lauantaina 19.12.2020 pidettiin kauden päätöstapahtuma, aikuisten Tähtimerkin virallistaminen ja samalla ohjaajapalaveri tulevalle harjoituskaudelle. Tapahtumassa kuultiin iloiset terveiset myös Suomen Taekwondoliitosta, Pohjois-Savon liikunnasta sekä Iisalmen kaupungilta. Kiitokset kaikille haastavasta, mutta antoisasta kaudesta sekä loistavasta yhteistyöstä. Jatketaan yhdessä tekemistä!



IISALMEN TAEKWONDO

Lajivierailut ja muut tapahtumat

Livesporttari - liikettä lapsille ja nuorille

Iisalmen Taekwondo kävi ohjaamassa Iisalmi Livessä etäliikuntatunnin lapsille ja nuorille. Aiheena tasapaino ja rytmikyky sekä etupotku. Kesto 30 min. Kuvauspaikka: Iisalmen Kulttuurikeskus, Karl Collan -sali.

Valtakunnallinen harrastusviikko

Iisalmen Taekwondossa on kaikissa ryhmissä ilmainen tutustumisjakso 20.9.2020 saakka. Potki itsesi liikkeelle ja tule kokeilemaan. Syyskaudella keskitymme harjoittelussa taekwondon liikesarjoihin sekä perustekniikoihin. Suosittelemme ilmoittautumaan ennakkoon.

IISALMEN TAEKWONDO

Klubi-36 09-10 vierailu

Klubi-36 09-10 joukkueen tytöt kävivät tutustumassa Taekwondoon la 7.11.2020. On aina mukavaa ja antoisaa tehdä seurojen sekä eri lajien välistä yhteistyötä, varsinkin kun tytöillä oli aivan mahtava tsemppi ja monipuolinen tausta näkyi tekemissä. Hyvää työtä ovat Klubi-36:n valmentajat tehneet. Kiitokset vierailusta, oli huippu kivaa.

Palkitsemiset

Kaija Herdin muistaminen 20.1.2020

Kiitosta ja hyvää mieltä jakamassa todelliselle hyvän mielen lähettiäälle. Iisalmen Taekwondo haluaa kiittää Kaija Herdiä vuosia kestäneestä ja lämpimästä yhteistyöstä sekä toivottaa mukavia ja liikkunnallisia eläkepäiviä.

IISALMEN TAEKWONDO

Vuoden ohjaaja - Anne Heikkinen

Iisalmen kaupunki palkitsi ja valitsi Anne Heikkisen vuoden ohjaajaksi. Anne Heikkinen on aktiivinen seuraohjaaja ja todellinen hyvänmielen lähettiläs. Esimerkillään ja iloisuudellaan Anne on innoittanut ja liikuttanut kaiken ikäisiä harrastajia. Anne ohjaakin seurassa perhetaekwondoa, joka on ryhmä johon voi osallistua minkä ikäisenä tahansa. Harjoitukseen ovat aina olleet tervetulleita aivan kaikki, riippumatta iästä, sukupuolesta tai taustasta. Annen kaverina perhetaekwondoa on ollut ohjaamassa myös puoliso Ossi sekä omat lapset.

Diplomi seuran puhikselle

Seuralaiset, todelliset hyvän mielen kamppailijat luovuttivat samalla seuran puhikselle diplomin pyyteettömästä puurtamisesta seuralaisten hyväksi. Yhteisöllisyys ja toisista huolta pitäminen on meille tärkeä arvo. Kiitos kaikille.

TIEDOTTAMINEN

Sisäinen tiedotus

Iisalmen Taekwondo Ry:n tärkeimpänä tiedotuskanavana toimivat internetsivut (www.iisalmentaekwondo.com). Internetsivujen lisäksi harrastajia tiedotetaan jäsenrekisteriohjelman kautta sähköpostilla, sosiaalisen median välityksellä, sekä harjoitusten yhteydessä ja ilmoitustaululla (Omalla salilla osoitteessa Antinkatu 10). Tiedotuksesta vastaa johtokunta.

Ulkoinen tiedotus

Alkavista peruskursseista ja muista julkisista seuratapahtumista ilmoitetaan Internetsivuilla, paikallislehdissä ja julkisilla ilmoitustauluilla. Iisalmen Taekwondo Ry:n järjestämistä tapahtumista ja kilpailumenestyksestä tiedotetaan paikallislehtiä. Tiedotuksesta ja mainonnasta vastaa johtokunta.

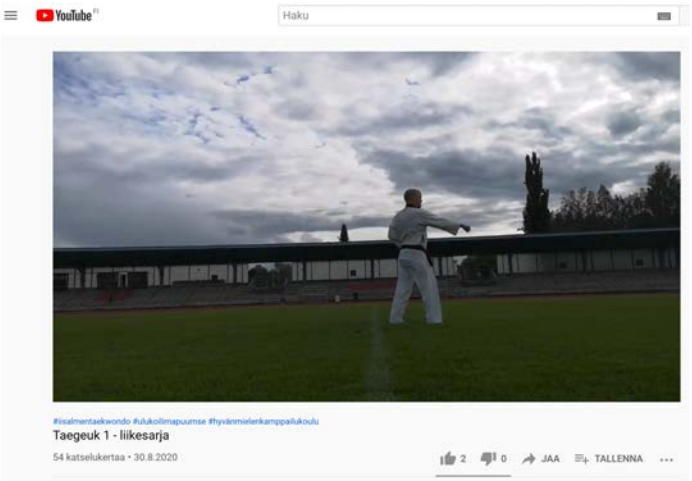
MUUT ASIAT

Seura-asut

Kevätkaudella tehtiin uusi seura-asutilaus.

Liikesarjojen videointiprojekti

Loppukesällä tehtiin seurassa liikesarjojen videointiprojekti. Nyt seuran nettisivulta ja Youtube-kanavalta löytyy mallivideot kaikista värivyöliikesarjoista. Lisäksi kuvattiin myös mustien vöiden liikesarjoja sekä Sim Uu poomseja. Videot on kuvattu tunnetuissa Iisalmelaisissa liikunta- ja ulkopaikoissa. Projektin toteutus: Jari Kanninen, Pasi Kanninen, Pekka Taskinen.



Seuralle uutta ilmettä

Minttu Harjun taiteilemat taekwondopiirustukset toivat mukavasti piristystä seuran ilmeeseen. Piirustukset koristavat mm. junioreiden uudistuneita vyösuosituksia.

Seuran historiikki

Iisalmen Taekwondo ry:n 20-vuotis historiikki on julkaistu seuran nettisivuilla. Kannattaa käydä tutustumassa. Historiikin on laatinut Taija Heino ja se oli osa hänen 1. Dan teoriatyötään. Suuri kiitos Taijalle isosta työstä.

Historiikistä tehtiin myös kuvilla täydennetty kooste seuran instagram tilillä.

Iisalmen Joulutervehdys

Seura julkaisi YouTube ja some-kanavissa Joulutervehdysvideon. Facebookissa video tavoitti yli 8000 henkilöä.

Kuvaus ja editointi: Minttu Harju
Ideointi: Jarkko Ahonen

IISALMEN TAEKWONDO

JOULUPUKIN HYVÄN MIELEN RIISIPUURORESEPTI

Maukkaan riisipuuron keittäminen vie hiukan aikaa, joten hämmentämisen välissä on mukavasti aikaa pienelle kotijumpalle. Mitä pidempi haudutus, sen maukkaampi maku & tehokkaampi treeni. Laita siis puuro porisemaan ja potki itsesi liikkeelle!

Kiehauta 2 dl vettä.

Verryttely odotellessa ja tee nivelien pyörityksiä.

Lisää 2 dl puuroriisiä ja 0,5 tl suolaa.

Lämmittele pari minuuttia tekemällä perusliikkeitä kuten haarahyppyjä. Jatka kunnes vesi on imeytynyt riisiin. Lisää litra maitoa ja keitä hiljalleen kannen alla.

Nosta sykettä polvennostojuoksulla muutaman minuutin ajan.

Hämmennä puuroa välissä.

Potki ilosta muutaman minuutin ajan.

Hämmennä puuroa välissä.

Aurinkonyrkkeile muutaman minuutin ajan.

Toista useampi kierros ja jatka jumppaa sekä välissä puuron hämmentämistä vähintään 40 min ajan.

Mausta puuro suolalla. Ja iske manteli kämmensyrjällä joukkoon (Joulupukki itse lisää mantelin komealla takakiertopotkulla)

Hyvän treenin päällä maistuu maukas riisipuuro.

Hauskoja ja herkullisia hetkiä toivotellen, Joulupukki.