

# **TOIMINTASUUNNITELMA 2019**

## **Esipuhe**

Iisalmen Taekwondo Ry on vuonna 2000 perustettu liikunta- ja urheiluseura, sen tarkoituksena on edistää Taekwondon keinoin kunto- ja terveysliikuntaa, kilpaurheilua sekä terveitä elämäntapoja. Iisalmen Taekwondo Ry on Suomen Taekwondoliiton jäsen ja kuuluu sen alaisuudessa myös Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (SLU), Euroopan- (ETU) ja maailman Taekwondo liittoon (WTF). Seuralle on myönnetty Valon Sinetti vuonna 2012.

Iisalmen Taekwondo Ry haluaa tarjota laadukkaita liikunnallisia elämyksiä ja positiivisia kokemuksia kaiken ikäisille. Tarjolla on monipuolisia harjoituksia niin lapsille, nuorille kuin myös aikuisille harrastajille, joiden ohjaamisesta vastaavat koulutetut ohjaajat. Eri ikäryhmille ja aihealueille suunnatut harjoitukset tuovat vaihtoehtoja ja seurassa jokainen pääsee liikkumaan oman kiinnostuksensa mukaan, kilpaurheilun tai kuntoilun näkökulmasta. Nykyaikaisessa urheiluvalmennukseen perustuvassa harjoitusohjelmassa huomioidaan lasten herkkyyksikaudet ja aikuisten terveysliikunnan vaatimukset.

Iisalmen Taekwondo Ry  
johtokunta

## Yleistä harjoittelusta ja harjoituksista

- Liikesarja (HARMONIA) harjoitus x 1/vko
  - JUNIORI taekwondo vähintään 2 harjoitusta / ryhmä / vko
  - KAMPPAILU harjoitus aikuisille x 1/vko
  - PERHE ja KUNTO taekwondo x 1/vko
  - DAN harjoitukset sovitaan dan-valiokunnan kesken ja harjoituksista ilmoitetaan erikseen.
- 
- Lauantai: Minileirit perhe/junioriteemalla (Satunnaiset vuorot)
  - Sunnuntaivuoro: Aikuisharjoittelu (Vaihtuva ohjaaja / tema)
    - Sabujen ohjaamat vuorot esim. vuoroviikoilla

## Harjoitusajat 2019

Maanantai:

JUNIORIT 18:00-19:00

HARMONIA klo 19:00-20:15

Keskiviikko:

JUNIORIT klo 18:00-19:00

KUNTO klo 19:00-20:15

Torstai:

PERHE 17:30-18:30

KAMPPAILU 18:30-19:45





**IISALMEN TAEKWONDO**

## Koulutukset

### Seuran sisäiset koulutukset:

- Kehityskeskustelut
- Seuran sisäisen ohjaajakoulutuksen järjestäminen kevätkaudella.

### Muut koulutukset:

- Johtoryhmä informoi koulutuksista erikseen. Koulutustapahtumia päivitetään seuran vuosikelloon.



## Vuosikello

### Kevätkausi (tammikuu-toukokuu)

- Vyökoe tammikuu
- Loppiaisleiri
- Perhepäivät (esim. lauantaisin avoimet ovet).
- Ystävänpäivätreeni 16.2. – kaveri mukaan
- Laskiaisrieha / Talvipäivä 2.3. – leivontaa ja mäenlaskua
- Sääntömääräinen kevätkokous, helmi-huhtikuu
- Seuran salikisapäivä maaliskuu-huhtikuu
- Marcos Kuusjärven leiri (ajankohta avoin)
- Vyökoe huhti-toukokuu
- Sim Uu leiri



### Kesäkausi (kesäkuu-elokuu)

- Seuran kesäpäivä, kesä-heinäkuu
- Vyökoe, elo-syyskuu
- Lasten kesäleiri järjestäminen LYI hengessä





**IISALMEN TAEKWONDO**

## **Syyskausi (syyskuu-joulukuu)**

- Perhepäivät syyskuu
- Juniorikurssi syyskuu
- 9. Kup koe, lokakuu
- Sääntömääräinen syyskokous loka-marraskuu
- Junioreiden pelisääntökeskustelu syys-marraskuu
- Vanhempien pelisääntökeskustelu syys-marraskuu
- Seuran salikisapäivä, loka-marraskuu
- Vyökoe, marras-joulukuu
- Pikkujoulu, marras-joulukuu



## **Tiedottaminen**

### **Sisäinen tiedotus:**

Iisalmen Taekwondo Ry:n tärkeimpänä tiedotuskanavana toimivat internetsivut ([www.iisalmentaekwondo.com](http://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 seurataapahtumista ilmoitetaan Internetsivuilla, paikallislehdissä ja julkisilla ilmoitustauluilla. Iisalmen Taekwondo Ry:n järjestämistä tapahtumista ja kilpailumenestyksestä tiedotetaan paikallislehtiä. Tiedotuksesta ja mainonnasta vastaa johtokunta.