

## TOIMINTAKERTOMUS 2010



# Sisällysluettelo

Esipuhe .....	3
lisalmen Taekwondo Ry .....	4
Hallinto .....	4
Jäsenet.....	4
Palkitsemiset .....	4
Harjoittelu .....	6
Junnuharjoitus .....	6
Vyökoeharjoitus .....	6
Perustekniikka & Poomsae (terveysliikuntaharjoitus).....	6
Potkut & ottelu .....	7
Peruskurssit ja alkeistreenit.....	7
Kuntotestit.....	7
Vyökokeet.....	7
Koulutus .....	12
Suomen Taekwondoliiton koulutukset.....	12
lisalmen Taekwondo Ry:n koulutukset.....	12
Kilpailutoiminta .....	12
Suomen Taekwondoliiton kilpailut .....	12
Salikilpailut.....	13
Tapahtumat .....	13
Leirit .....	13
Tiedotus ja näkyvyys .....	14
Sisäinen tiedotus .....	14
Ulkoisen tiedotus .....	15
Seuran näkyvyys .....	15
Talous .....	15
Varainhankinta .....	15

## Esipuhe

Taekwondo on harrastettu Iisalmessa jo kahdentoista vuoden ajan, kaksi ensimmäistä vuotta seura toimi Kuopion Taekwondon alaisuudessa ja vuonna 2000 perustettiin Iisalmen Taekwondo Ry. Kymmenenvuotistaipaleen aikana seura on kehittynyt sekä kasvanut voimakkaasti, tästä hyvänä esimerkkinä Iisalmen Kaupungin ja Suomen Taekwondoliiton tunnustukset. Iisalmen kaupunki valitsi junioritoiminnasta vastaavan Suvi Alatalon vuoden ohjaajaksi ja Suomen Taekwondoliitto palkitsi Simo Jokisen pronssisella ansiomerkillä. Historiaa jää myös Simo Partasen tuoma ensimmäinen suomenmestaruus Iisalmen Taekwondolle.

Vuonna 2010 seuratoiminnan kehittämisessä merkittävin panostus tehtiin juniori-Taekwondon parissa. Hyvänä esimerkkinä toimii mm. Pelisääntöjen laatiminen niin ohjaajien ja lasten kuin ohjaajien ja vanhempien kesken. Junioreille järjestettiin useita tapahtumia ja lisäksi vanhempia ja seuran junioreita kannustettiin omatoimiseen liikkumiseen ja aktiiviseen elämäntapaan ”seuraharjoitukset eivät yksin riitä” -projektilla. Junioreille järjestettiin myös kilpailumahdollisuus Iisalmessa 10-vuotisjuhlaleirin yhteydessä. Juniori-Taekwondo eli alle 13-vuotiaiden ryhmä on toiminut Iisalmessa nyt kahden vuoden ajan ja se on jo löytänyt paikkansa Iisalmelaisten lasten ja nuorison keskuudessa.

Iisalmen Taekwondo Ry  
johtokunta

# Iisalmen Taekwondo Ry

## Hallinto

Vuosikokouksia pidettiin kaksi. Johtokunta kokoontui kuusi kertaa.

### Johtokunta 2010:

Puheenjohtaja	Jari Kanninen
Varapuheenjohtaja	Simo Jokinen
Rahaston hoitaja	Suvi Alatalo
Hallituksen jäsen	Pasi Kanninen
Hallituksen jäsen	Lassi Lappalainen
Hallituksen jäsen	Seppo Karppinen
Varajäsen	Jaana Okkonen
Varajäsen	Jarmo Saastamoinen

## Jäsenet

Harrastajamäärät	Yhteensä
Alle 13-vuotiaat	53
13-18 vuotiaat	24
19-29 vuotiaat	17
Yli 29 vuotiaat	17
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>111</b>

## Palkitsemiset

### Vuoden harrastaja:

- Vuoden harrastaja Suvi Alatalo
- Vuoden junioriharrastaja Joonas Bovellan
- Vuoden taistelija Emma Savolainen
- Vuoden junioritaistelija Kari Kauppinen

### Seuran 10-vuotisjuhlissa palkittiin useita ansioituneita harrastajia:

- Pukulahjakortilla palkittiin Simo Kiiski, Pekka Taskinen ja Simo Partanen.
- Jari Kannista seura muisti hierontalahjakortilla.
- Simo Jokiselle annettiin Suomen Taekwondoliiton myöntämä pronssinen ansiomerkki. Pronssinen Ansiomerkki myönnetään suomalaiselle tai ulkomaalaiselle henkilölle merkittävästä, vähintään 10 vuotta kestäneestä työstä Suomen taekwondon hyväksi.

lisalmen Kaupungin palkitsemiset:

lisalmen kaupunki valitsi vuoden ohjaajaksi Suvi Alatalon lisalmen Taekwondo Ry:stä - perusteena Taekwondojunioritoiminta ja sen kehittäminen lisalmessa. Seura oli visioinut junioritoiminnan aloittamista jo useamman vuoden ja kaksi vuotta sitten Suvi Alatalo otti tehtäväkseen Taekwondojunioritoiminnan aloittamisen ja kehittämisen lisalmessa. Suvi on suorittanut Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutuksen ja täydentänyt osaamistaan mm. ensiapukurssilla sekä Taekwondoliiton leireillä. Hänen merkittävä panostus on mahdollistanut ja tuonut iisalmelaisille lapsille uuden, lapsille erittäin hyvin sopivan harrastusmahdollisuuden.

lisalmen Kaupunki myönsi Simo Partaselle 350€:n urheilija-apurahan. Tulevaisuuden tavoitteina Partasella on SM-kulta aikuisten ottelukilpailuista ja osallistuminen Pohjoismaiden mestaruuskilpailuihin vuonna 2012. Simo opiskelee toista vuotta Jyväskylän ammattikorkeakoulussa hyvinvointiteknologiaa. Taekwondoä hän on harjoitellut yli 7 vuotta ja omaa 1. Dan mustan vyön. Henkilökohtaisena otteluvalmentaja Simolle toimii Matti Heikkinen, Mukwan Jyväskylä Ry:stä. Kilpailija Simo on aktiivinen ja kehittyminen on ollut jatkuvaa. Hänelle onkin tullut kiitettävästi menestystä Suomen kisakentillä. Vuonna 2006 Simo sijoittui nuorten suomenmestaruuskilpailuissa kolmanneksi ja vuonna 2008 aikuisten sarjassa toiseksi. Vuonna 2009 hän saavutti kolme SM-pronssia, kaksi aikuisten ja yhden A-junioreiden suomenmestaruuskilpailuista. Vuonna 2010 Simo voitti kultaa A-junioreiden suomenmestaruuskilpailuista, jotka käytiin Lahdessa. Valitettavasti loukkaantuminen näissä kisoissa esti osallistumisen kuukautta myöhemmin käydyissä aikuisten SM-kilpailuissa.

## Harjoittelu

### Junnuharjoitus

Junioreiden oma ryhmä harjoitteli Kirkonsalmen koululla keskiviikkoisin klo 19:00 – 20:00. Junnutreeneissä lapsi oppii mm. keskittymään annettuihin ohjeisiin ja toimimaan niiden mukaisesti. Taekwondo kehittää myös itsetuottamusta ja opettaa kunnioittamaan muita harrastajia. Lisälmen Taekwondo Ry:ssä on laadittu pelisäännöt sekä lasten että vanhempien kesken. Tällä hetkellä lisälmen Taekwondo Ry:n junioriryhmässä harjoittelee noin 50, 7-13-vuotiasta lasta.



#### Ohjaajat:

Simo Jokinen / Suvi Alatalo.

### Vyökoeharjoitus

Vyökoeharjoituksissa harjoittelivat 14-vuotta täyttäneet harrastajat. Taekwondon kaikkia osa-alueita ja itsepuolustustaitoja korostava harjoitus pidettiin tatamilla torstaisin klo 19:30 – 21:00.

#### Ohjaajat:

lisälmen Taekwondo Ry:n mustat vyöt.

### Perustekniikka & Poomsae (terveysliikuntaharjoitus)

Taekwondon perustekniikkaa ja liikesarjoja (Poomsae) hiottiin maanantaisin Kangaslammin koululla klo 19:30 – 21:00. Tähän tekniseen ja terveysliikuntapainotteiseen harjoitukseen osallistuivat kaikki vyöarvot ja 12 vuotta täyttäneet.

#### Ohjaajat:

Pasi Kanninen / Pekka Taskinen.



## Potkut & ottelu

Taekwondon ehkä tunnetuinta osa-aluetta eli ottelua ja näyttäviä potkuja harjoiteltiin tatamilla tiistaisin klo 19:30 – 21:00. Näihin vauhdikkaisiin harjoitukseen potkivat vauhtia kaikki vyöarvot ja 12 vuotta täyttäneet.

### Ohjaajat:

Simo Kiiski ja Pekka Peltonen.

## Peruskurssit ja alkeistreenit

Vuonna 2010 pidettiin kaksi peruskurssia, joista ensimmäinen oli suunnattu lapsille ja toinen vanhemmille aloittelijoille. Peruskurssin ohjaajina toimivat Jari Kanninen, Pekka Taskinen ja junioriperuskurssin ohjaajana Suvi Alatalo.

## Kuntotestit

lisalmen Taekwondo Ry:n harjoitusohjelmaan kuuluu monipuolisen harjoittelun lisäksi myös kuntotestaukset. Testit ovat osa maanantain terveystaekwondoharjoittelua.

## Vyökokeet

lisalmen Taekwondo Ry noudattaa Vihti-Nummela Mudo Taekwondo Seura ry:n vyökoevaatimuksia. Värikyökokeet pidetään seuran opettajan Marcos Kuusjärven (6.Dan) nimissä ja mustanvyökokeet suoritetaan suoraan opettajalle.



Vyökoe 30.1.2010

- Suvi Alatalo, 5.Kup
- Riku Rautavaara, 5.Kup
- Pekka Peltonen, 5.Kup
- Ville Tolonen, 6.Kup
- Markku Niemi, 6.Kup
- Jirko Pihlainen, 6.Kup
- Miika Haapala, 6.Kup
- Miika Saastamoinen, 6.Kup

Vyökoe 27.3.2010

- Seppo Karppinen, 5. Kup
- Simo Kiiski, 5. Kup
- Pekka Taskinen, 5. Kup
- Markus Kauppinen, 7. Kup
- Markku Rautiainen, 7. Kup
- Kimmo Väisänen, 7. Kup
- Janne Kallunki, 7. Kup
- Emma Savolainen, 7. Kup

Vyökoe 5.5.2010

- Bovellan Joonas, 6. Kup
- Hartikainen Markus, 6. Kup
- Hintsala Mikko, 7. Kup
- Hintasala Joonas, 6. Kup
- Hukkanen Ari, 6. Kup
- Hukkanen Jenna, 6. Kup
- Hynynen Joni, 6. Kup
- Jääskeläinen Jani, 6. Kup
- Kauppinen Samu, 6. Kup
- Kauppinen Kari, 6. Kup
- Kauppinen Mira, 6. Kup
- Liljebblad Joni, 6. Kup
- Liljebblad Joonas, 6. Kup
- Oikarinen Tuomas, 6. Kup
- Pekkarinen Toni, 6. Kup
- Puurtinen Juuso, 6. Kup
- Rautiainen Reetta, 6. Kup
- Rinnetmäki Roosa, 6. Kup
- Rönkkö Klaes, 6. Kup
- Sidoroff Roni, 6. Kup
- Vainikainen Meri, 6. Kup





- Ålander Kalle, 6. Kup
- Alatalo Miikka, 8. Kup
- Asikainen Tessa, 8. Kup
- Eloranta Kati, 8. Kup
- Eloranta Rinja, 8. Kup
- Hyvärinen Tomi, 8. Kup
- Häkkinen Aapo, 8. Kup
- Häkkinen Annika, 8. Kup
- Hietämäki Eetu, 8. Kup
- Jääskeläinen Veeti, 8. Kup
- Kainulainen Niko, 8. Kup
- Khumprem Ninni, 8. Kup
- Koli Tatu, 8. Kup
- Koma Andrej, 8. Kup
- Kumpulainen Antti, 8. Kup
- Lappalainen Riku, 8. Kup
- Lätti Juho, 8. Kup
- Niskanen Aatu, 8. Kup
- Nissinen Joonas, 8. Kup
- Nousiainen Santtu, 8. Kup
- Nousiainen Toni, 8. Kup
- Rissanen Susan, 8. Kup
- Ruotsalainen Aku, 8. Kup
- Ruotsalainen Arttu, 8. Kup
- Ruotsalainen Jere, 8. Kup
- Ruotsalainen Jesse, 8. Kup
- Säisä Jussi, 8. Kup
- Tuovinen Tuomas, 8. Kup
- Junnilainen Herni, 8. Kup



#### Vyökoe 31.7.2010

- Suvi Alatalo, 4. Kup
- Seppo Karppinen, 4. Kup
- Pekka Taskinen, 4. Kup
- Atte Karppinen, 5. Kup
- Kari Kauppinen, 5. Kup
- Ari Hukkanen, 5. Kup
- Markku Rautiainen, 6. Kup
- Kimmo Väisänen, 6. Kup



Vyökoe 27.9.2010

- Simo Kiiski, 4. Kup
- Ville Tolonen, 5.Kup
- Markku Niemi, 5. Kup
- Alisa Rönkkö, 5. Kup
- Markus Kauppinen, 6. Kup
- Emma Savolainen, 6. Kup

Vyökoe 19.11.2010

- Seppo Karppinen, 3.Kup
- Suvi Alatalo, 3.Kup
- Pekka Taskinen, 3.Kup
- Riku Rautavaara, 4.Kup
- Janne Kallunki, 6.Kup
- Mikko Hintsala, 6.Kup
- Jarno Repo, 7.Kup
- Veli-Pekka Hakulinen, 7.Kup

Peruskurssin vyökoe 17.11

- Elli Luoma, 8. Kup
- Ilkka Liljeblad, 8. Kup
- Jarno Jääskeläinen, 8. Kup
- Marianne Härmä, 8. Kup
- Merja Kääriäinen, 8. Kup
- Mette Heiskanen, 8. Kup
- Mia Kauppinen, 8. Kup
- Mikko Kyllönen, 8. Kup
- Petri Huovinen, 8. Kup
- Tommi Lappalainen, 8. Kup
- Tommi Räsänen, 8. Kup
- Valtteri Nikulainen, 8. Kup
- Veli-Matti Kauppinen, 8. Kup



Junnujen vyökoe 8.12.2010

- Kari Kauppinen, 4. Kup
- Ari Hukkanen, 4. Kup
- Joonas Bovellan, 5. Kup
- Joonas Hitsala, 5. Kup
- Jenna Hukkanen, 5. Kup
- Joni Hynynen, 5. Kup
- Samu Karppinen, 5. Kup
- Mira Kauppinen, 5. Kup
- Joni Liljeblad, 5. Kup
- Joonas Liljeblad, 5. Kup
- Juuso Puurtinen, 5. Kup
- Reetta Rautiainen, 5. Kup
- Roosa Rinnetmäki, 5. Kup
- Roni Sidoroff, 5. Kup
- Kalle Ålander, 5. Kup
- Miikka Alatalo, 7. Kup
- Tomi Hyvärinen, 7. Kup
- Henri Junnilainen, 7. Kup
- Ninni Khumprem, 7. Kup
- Tatu Koli, 7. Kup
- Andrej Koma, 7. Kup
- Antti Kumpulainen, 7. Kup
- Riku Lappalainen, 7. Kup
- Juho Lätti, 7. Kup
- Aatu Niskanen, 7. Kup
- Joonas Nissinen, 7. Kup
- Jussi Säisä, 7. Kup
- Pasi Paananen, 8. Kup



## Koulutus

### **Suomen Taekwondoliiton koulutukset**

Jari Kanninen suoritti 1-tason kamppailuvalmentajakoulutuksen (50h) Pajulahdessa ja se oli yhteinen Taekwondo-, Nyrkkeily-, Paini- ja Karateliittojen kanssa. Simo Partanen suoritti Jyväskylässä 1-tason yleisohjaajakoulutuksen (50h).

### **Iisalmen Taekwondo Ry:n koulutukset**

Ennen kevät- ja syyskauden sekä kesäajan harjoittelun aloitusta pidettiin veto/ohjaajien -palaveri. Palaverissa käytiin läpi tulevan kauden harjoitusohjelma ja – kalenteri. Syksyllä pidettiin lisäksi sisäinen ohjaajakoulutus, johon kuului teoriaosan lisäksi myös käytännönharjoittelua ja palaute.

## Kilpailutoiminta

### **Suomen Taekwondoliiton kilpailut**

#### A-junioreiden Suomenmestaruuskilpailut

Iisalmen Taekwondo Ry:n Simo Partanen voitti kultaa Lahdessa 2.10 pidetyissä A-junioreiden SM-kilpailuissa. Partanen otteli sarjassa P -67kg.

#### Opiskelijoiden Suomenmestaruuskilpailut

Tampereella 26.11 käydyissä opiskelijoiden SM-kisoista Simo Partanen (Jyväskylän Ammattikorkeakoulu) saavutti pronssi-mitalin. Partanen otteli yli 18-vuotiaitten sarjassa painoluokassa -68 kg.

#### Muut kotimaiset kilpailut

Simo Partanen otteli SM-liigan kilpailuissa Nurmijärvellä (5.) ja LahtiOpenissa (3.) Nurmijärven kilpailuissa seuraa edusti harrastajasarjassa myös Pekka Peltonen (2.). Kari Kauppinen osallistui Taekwondo Lahti Junior Challenge kilpailuihin sarjassa C2P -155cm, ollen näin Iisalmen Taekwondo Ry:n ensimmäinen juniorikurssilta lähtöisin oleva kilpailija.

### Kansainväliset kilpailut

Simo Partanen osallistui vuonna 2010 ensimmäistä kertaa ulkomailta käytäviin kisoihin Ruotsin LommaCup -turnauksessa ja sijoittui siellä kolmanneksi.

## Salikilpailut

### Ottelusalikilpailu lisalmessa 20.11

lisalmen Taekwondo Ry 10-vuotta juhlaleirin yhteydessä pidettiin ottelusalikilpailu. Kilpailijoita oli mukana mm. lisalmen, Kuopion ja Joensuun seuroista.

Osallistuminen ottelusalikilpailuun antoi monelle lisalmen Taekwondon juniorille mahdollisuuden kokeilla kilpailua kannustavassa ja iloisessa ympäristössä.



## Tapahtumat

### Leirit

#### Seuran opettajan leiri lisalmessa 13.3

Seuran opettaja Marcos Kuusjärvi (Vihti) vieraili lisalmessa leirin merkeissä. Leiri painottui Taekwondo-perustekniikoiden hiomiseen sekä itsepuolustustekniikoihin. Seuran omien harrastajien lisäksi mukana oli osallistujia myös Kuopion ja Joensuun seuroista.

#### Juhlaleiri ja ottelusalikilpailut lisalmessa 20.11.

lisalmen Taekwondo Ry järjesti seuran 10-vuotistaipaleen kunniaksi ottelu ja perustekniikka -aiheisen leirin ja ottelusalikilpailun. Otte-  
luharjoituksista vastasi suomen aikuisten ottelumaajoukkueen päävalmentaja Eero Viinikainen, 4. Dan ja perustekniikkaharjoituksia ohjasi Dennis Vainio 4. Dan. Leiri oli tarkoitettu kaikenikäisille ja -tasoisille Taekwondon harrastajille.



## Muut tapahtumat

### Koko-perheen Taekwondo-päivä 23.5.2010

Iisalmen Taekwondo Ry järjesti seuran harrastajille ja perheenjäsenille koko perheen Taekwondopäivän. Vanhemmat ja sisarukset saivat tulla mukaan yhteisharjoitukseen, eikä aikaisempaa kokemusta lajista ei edellytetty, liikkeellä oltiin siis koko perheen voimin. Harjoitusten jälkeen pidettiin Poomsae (liikesarja) -salikilpailu.



### Kesäpäivä Sikokalliolla 31.7

Seura järjesti Sikokalliolla kesäpäivän, joka alkoi värivöiden vyökokeilla. Uurastelun jälkeen siirryttiin Sikokallion majalle ja siellä ohjelmaa riittikin koko perheelle.



## Tiedotus ja näkyvyys

### Sisäinen tiedotus

Iisalmen Taekwondo Ry:n tärkeimpänä tiedotuskanavana toimivat internetsivut ([www.iisalmentaekwondo.com](http://www.iisalmentaekwondo.com)). Internetsivujen lisäksi harrastajia tiedotettiin sähköpostin välityksellä, harjoitusten yhteydessä sekä ilmoitustaululla (Iisalmen urheiluhalli).

### Projekti: "Seuraharjoitukset eivät yksin riitä"

Marraskuussa 2008 julkaistun (Nuori Suomi) mukaan kolmannes urheiluseurojen toimintaan osallistuvista lapsista ja nuorista ei harrasta liikuntaa riittävästi. Suositusten mukaan alle 18-vuotiaiden tulisi harrastaa liikuntaa 1-2 tuntia päivässä. Iisalmen Taekwondo Ry tarjoaa ohjattua ja monipuolista liikuntaa alle 12-vuotiaille 1,25h viikossa ja yli 12-vuotiaille 4,5h tuntia viikossa. Iisalmen Taekwondo Ry:ssä järjestettiin projekti, jossa viestitettiin Nuoren Suomen sanomaa "seuraharjoitukset eivät yksin riitä". Seuran nuoria harrastajia ja vanhempia kannustettiin lasten omatoimiseen liikkumiseen ja aktiiviseen elämäntapaan.

## Ulkoinen tiedotus

Seuran järjestämää peruskurssia mainostettiin internetsivuilla, lehti-ilmoituksella Töllöttimessä ja kurssi-ilmoituksilla koulujen ja kauppojen ilmoitustauluilla. Hyvää näkyvyyttä seuralle toi myös lisalmen Sanomien tekemä juttu juniorikurssista.

## Seuran näkyvyys

### Limuset näytös 9.7.2010

lisalmen Taekwondo Ry esiintyi Limuset –tapahtumassa 9.7. Mukana näytöksessä oli iso joukko sekä juniori- että aikuisia harrastajia. Näytöksessä nähtiin vauhdikkaita potkuja...



### Sporttaripäivä 15.12.2010

Sporttaripäivä on yläkoulujen (Juhani Aho ja Kauppi-Heikki) oppilaille suunnattu urheilutapahtuma, jossa oppilaat saavat tutustua eri lajeihin. Mukana olivat mm. luistelu, norsujalkapallo, sulkapallo ja keilaus sekä Taekwondo. lisalmen Taekwondo Ry ohjasi yhteensä neljät harjoitukset, joissa ohjaajina toimivat Pekka Taskinen, Pekka Peltonen, Atte Karppinen ja Camilla Dahl. Harjoituksissa oppilaat pääsivät tutustumaan mm. Taekwondo-potkujen saloihin.



### Uudet nettisivut

lisalmen Taekwondo Ry:n uudistuneet nettisivut palvelevat harrastajia entistäkin paremmin. Käyttöön hankittiin sporttisaitti -sivusto, jonka ansioista tiedotteiden ja uutisten laittaminen on aikaisempaa nopeampaa ja helpompaa. Myös sisältö koki uudistusta, uusilta sivuilta aloittavan harrastajan on helpompi etsiä tietoa lajista ja lisalmen Taekwondo Ry:stä.

## Talous

### Varainhankinta

lisalmen Taekwondo Ry:n varainhankinta koostui pääasiallisesti vuosi- ja peruskurssimaksuista. Lisätuloja toivat vyökoe- ja leirimaksut sekä kaupungin seura-avustus.