



POOM-RYHMÄN ALOITUSTAPAAMINEN



6.1.2026

품 MIKÄ ON POOM?

Taekwondossa Poom (품) tarkoittaa juniori-mustaa vyötä, joka myönnetään alle 15-vuotiaille, kun he saavuttavat mustan vyön tason. Poom-vyö on puna-musta joka vaihdetaan koko mustaan vyöhön 15-v. synttäreiden jälkeen.

- alle 15-vuotias = 1. Poom, puna-musta vyö
- yli 15-vuotias = 1. Dan, koko musta vyö

Ryhmän nimi on Poom-ryhmä, koska jokainen sen harrastaja tavoittelee Poom- tai Dan-arvoa. 💪

Treenataan ahkerasti ja tosissaan, mutta hyvällä fiiliksellä sekä hauskaa pitäen 😊



OHJAAJA

JARI KANNINEN

- Aloittanut harrastamisen v. 2001
- 1. Dan 2006
- 5. Dan 2022
- Seuraohjaaja vuodesta n. 2002
- Kamppailulajien valmentajakoulutus - 2-taso v. 2012
- Seurakouluttajakoulutus v. 2020
- Lasten liikkuvuusvalmentaja 2022

“Tärkeintä ei ole päämäärä vaan Tien kulkeminen”



Jari Kanninen
Puh. 050 538 6147
kanninen80@gmail.com

POOM-RYHMÄ

Poom-ryhmä on tarkoitettu edistyneemmille juniori- ja nuorisoharrastajille, jotka haluavat kehittää taitojaan tavoitteellisesti ja monipuolisesti. Harjoitusten pääpaino on ylempien vyöarvojen tekniikoissa, mutta samalla syvennymme lajin perusperiaatteisiin, liikunnallisiin perustaitoihin ja henkiseen vahvuuteen.

Poom-ryhmässä harjoitellaan yhdessä ja kuljetaan ajan kanssa kohti Poom- tai Dan-arvoa – jokainen omalla vauhdillaan 🌟



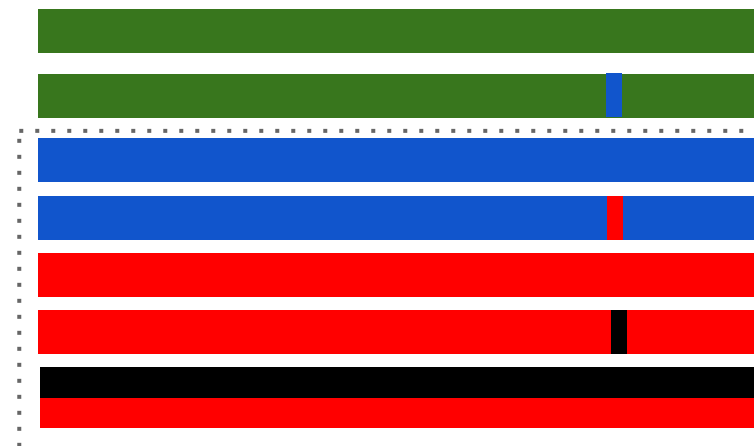
POOM-RYHMÄ

Harjoitusten sisältö:

- Harjoituksissa keskitymme ylempien vyöarvojen tekniikoihin (4. Kup - 1. Poom)
- Harjoitukset toteutetaan ikä- ja taitotaso huomioiden
- Turvallinen ja tavoitteellinen sekä kannustava harjoittelu
- Tähtiseuramerkki = lupaus laadusta
- Valmistautuminen vyökokeisiin
- Soveltavat harjoitteet

Kohderyhmä:

- Juniorit ja nuoret, vähintään 6. Kup



TREENIT

- Torstaisin klo 18:00 - 19:00
- Tavoitteet:
 - Tavoite 1 - osaan omat vyökoepoomset!
 - Tavoite 2 - keksitään yhteinen tavoite
 - Tavoite 3 - henkilökohtainen tavoite

Onko treeneistä toiveita? Mitä haluaisit oppia?

Saavutat tavoitteesi parhaiten, kun osallistut treeneihin säännöllisesti.

Poom-treeni on vain kerran viikossa, joten jokainen kerta on tärkeä ja auttaa sinua kehittymään 🦵 😊



Ole mukana – saavuta tavoitteesi!" ✨

Treenipassi

- Pidä treenipassia mukana ja kirjaa siihen itse omat treenit
- Tee muistiinpanoja, kirjoita esim. mitä opit tai millaiset fiilikset oli treeneissä tai mitä itse haluat
- Kirjaa myös omat tavoitteesi passiin

Kun vyöarvoissa nousetaan ylemmäksi, tärkeintä ei ole se, montako treeniä on käyty, vaan se, miten hyvin tekniikat osaa ja ymmärtää sekä osaa käyttäytyä hyvin 😊👍

- Harjoittele siis omatoimisesti - varsinkin Poomsea!
- Ylemmillä vöillä liikesarjat tulee osata tehdä itsenäisesti!
- Joka kerta mukana – jokainen treeni vie eteenpäin!" 💪



TAPAHTUMIA

- Loppiaisleiri Mikkelissä 10.1.2026
- Vyökoepäivä 31.1.2026
- Sim Uu leiri Turussa 10-12.4.2026
- Vyökoepäivä 16 tai 17.5.2026

Onko toiveita siitä millaisia tapahtumia pidetään?



*Sim Uu leirillä
pojat pääsivät putkaan*

NÄYTÄ MALLIA NUOREMMILLE

Lajin arvojen mukaisesti edistyneet harrastajat toimivat harjoituksissa esimerkkinä ja avustavat nuorempia harrastajia.

Kiinnostuneilla on myös mahdollisuus kouluttautua apuohjaajaksi. Mikäli kiinnostusta on, voidaan pitää ohjaajakoulutus.

Huom. Seura maksaa apuohjaajille pientä palkkaa. Onko kiinnostuneita?



PELISÄÄNNÖT

**Luodaan yhdessä pelisäännöt joita noudatamme
oman ryhmän toiminnassa ja treeneissä**

**Lopulliset säännöt kirjataan treeneissä ja laitetaan
salin seinälle.**



TAEKWONDON TIELLÄ OPIT TAITOJA KEHOLLE JA MIELELLE



Mestari Ko Tai Jeongin opetukset ja terveellisen harjoittelun periaatteet:

- Turvalliset harjoitustavat ja metodit.
- Terveellinen, elinikäinen kasvu, oppiminen ja harjoittelu.
- Opetusmetodien jatkuvuus.
- Halu oppia toisilta sabuilta.
- Halu levittää seurojen ja opettajien hyviä käytäntöjä.
- Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tasapaino.

Mikä on Sim Uu? Lue lisää: www.simuu.fi

Taekwondon kuusi ohjetta:

Kunnioitus

Käytös

Kärsivällisyys

Vaatimattomuus

Uhrautuvaisuus

Mielen ja kehon
puhtaus

TREENATAAN TOSISSAAN, JA PIDETÄÄN HAUSKAA!



SABUCHEF

Tarjolla Sabu-Jarin paistamaa pizzaa ja kaikki ketkä haluavat, saavat myös itse tutustua ja kokeilla pizzan paistamista 😊 🍕

Muuta ohjelmaa:

- VR-nyrkkeily
- Laserpistooliammunta
- PS5 NHL

