

Iisalmen Taekwondo Ry Toimintakertomus 2018



Sisällys

Iisalmen Taekwondo Ry, Toimintakertomus 2018	1
Esipuhe	4
IISALMEN TAEKWONDO RY	5
Hallinto	5
Johtokunta 2018	5
Muut toimihenkilöt	5
Opettajat & ohjaajat	6
Ohjaajat ja vastuut kevätkaudella 2018	6
Ohjaajat ja vastuut syyskaudella 2018	7
Koulutetut ohjaajat	7
Tunnustukset	8
Palkitsemiset	8
Harrastajamäärät	8
Harrastajien ikäjakaumat	8
HARRASTAMINEN	9
Yleistä harjoittelusta	9
Harjoitusvuorot keväällä 2018	9
Harjoitusvuorot syksyllä 2018	9
Harjoitusryhmien kuvaukset	10
Juniorit	10
Monipuolinen ja innostava taekwondoharjoitus	10
Kohderyhmä:	10
Kamppailu	11
Vauhdikas, potku- ja kamppailuharjoitus	11
Kohderyhmä:	11
Harmonia	11
Tekninen ja terveystyökalu harjoitus	11
Kohderyhmä:	11
TEHO	12
Tavoitteena kehittää toimintakykyä ja valmistaa oppilasta vyökokeeseen	12
Kohderyhmä:	12

Kunto	12
Perhe	13
TAPAHTUMAT	14
KOULUTUS	18
TALOUS	18
Varainhankinta	18
Tulos	18
VIESTINTÄ	19
Sisäinen tiedotus	19
Ulkoinen tiedotus	19
Uudet markkinointimateriaalit	19

Esipuhe

Iisalmen Taekwondo Ry on vuonna 2000 perustettu liikunta- ja urheiluseura, jonka tarkoituksena on edistää Taekwondon keinoin kunto- ja terveysliikuntaa, kilpaurheilua sekä terveitä elämäntapoja. Iisalmen Taekwondo Ry on Suomen Taekwondoliiton ja Pohjois-Savon liikunnan jäsen. Iisalmen Taekwondo Ry:n opettajan ovat sitoutuneet Sim Uu -opettajalinjaan.

Vuoden 2018 tähtihetkiä olivat muun muassa seuraavat tapahtuma.

- Seuralle luovutettiin uudistunut Tähtiseuramerkki
- Iisalmen Taekwondo isännöi LYI2 tapahtumaa
- Kaikille avoin lasten kesäleiri kesäkuussa
- Vuoden aikana järjestettiin lukuisia seurataapahtuma sekä yleisölle avoimia tilaisuuksia

Iisalmen Taekwondo Ry jatkoi jo tutuksi tulleella tavalla tarjota laadukkaita liikunnallisia elämyksiä ja positiivisia kokemuksia kaiken ikäisille. Seuran valmennuksesta ja ohjauksesta vastaavat koulutetut ohjaajat. Seuran tavoitteena on ollut tarjota monipuolista liikuntaa jäsenten kiinnostuksen mukaan. Nykyaikaisessa urheiluvalmennukseen perustuvassa harjoitusohjelmassa huomioidaan lasten herkkyyyskaudet ja aikuisten terveysliikunnan vaatimukset.

Harrastustoimintaa kehitetään edelleen ja uusia mahdollisuuksia harkitaan ja toteutetaan. Vastaavasti seuran hallitus on keskittynyt sali toiminnan tarkkaan ylläpitoon. Seuran uusia alue suuntauksia varten on myös toimintastrategian luominen tuleviksi vuosiksi ajankohtaista.

Seuran tunnuslausetta voidaan edelleen pitää onnistuneena ja sitä pitää jatkossa vaalia, Hyvän Mielen Kamppailukoulu.

Iisalmen Taekwondo

Johtoryhmä

IISALMEN TAEKWONDO RY

Hallinto

Kevätkokous pidettiin 5.4.2018 ja syyskokous 2.11.2018

Johtokunta 2018

Puheenjohtaja, sinettivastaava	Pekka Taskinen
Hallituksen jäsen, varapuheenjohtaja	Simo Kiiski
Hallituksen jäsen, sihteeri	Kirsi Rautiainen
Hallituksen jäsen, rahastonhoitaja	Birgit Tikkanen
Hallituksen jäsen	Petri Saarinen
Hallituksen jäsen	Ilkka Liljeblad
Varajäsen	Seppo Karppinen
Varajäsen	Jenna Hukkanen

Muut toimihenkilöt

Sari Kasurinen	varustevastaava
----------------	-----------------

Opettajat & ohjaajat

Ohjaajat ja vastuut kevätkaudella 2018

- Jori Korhonen
 - juniorit, vastuuhjaaja
- Simo Kiiski,
 - juniorit, vastuuhjaaja
 - kamppailu, vastuuhjaaja
- Kirsi Rautiainen
 - harmonia, vastuuhjaaja
- Simo Jokinen
 - teho, vastuuhjaaja
- Pekka Taskinen,
 - perhe, vastuuhjaaja
- Sari Kiiski,
 - kunto, vastuuhjaaja
- Birgit Tikkanen
 - juniorit, apuohjaaja
- Kimmo Varis,
 - juniorit, apuohjaaja
- Jenna Hukkanen
 - juniorit, apuohjaaja
- Joni Hynynen
 - juniorit, apuohjaaja
- Petri Saarinen
 - juniorit, apuohjaaja
- Juho Lätti
 - juniorit, apuohjaaja
- Ilkka Liljeblad
 - harmonia, apuohjaaja
 - kunto, apuohjaaja
- Jari Kanninen
 - teho, apuohjaaja
- Pasi Kanninen
 - teho, apuohjaaja
- Seppo Karppinen
 - perhe, apuohjaaja
- Sanna Hyvärinen
 - perhe, apuohjaaja

Ohjaajat ja vastuut syyskaudella 2018

- Markku Puustinen
 - juniorit, vastuuhjaaja
- Kirsi Rautiainen
 - harmonia, vastuuhjaaja
- Jari Kanninen
 - junioriperuskurssi, vastuuhjaaja
 - kunto, vastuuhjaaja
- Markus Kauppinen
 - perhe, vastuuhjaaja
- Jori Korhonen
 - kamppailu, vastuuhjaaja
- Kimmo Varis,
 - juniorit, apuhjaaja
- Petri Saarinen,
 - juniorit, apuhjaaja
- Seppo Karppinen
 - juniorit, apuhjaaja
- Jenna Hukkanen
 - juniorit, apuhjaaja
- Joni Hynynen
 - juniorit, apuhjaaja
- Ilkka Liljeblad
 - harmonia, apuhjaaja
- Simo Jokinen
 - juniorit, apuhjaaja
- Nina Korpihalla
 - perhe, apuhjaaja
- Mika Pehkonen
 - perhe, apuhjaaja
- Pasi Kanninen
 - kamppailu, apuhjaaja

Koulutetut ohjaajat

- Jari Kanninen, Kamppailulajien valmentajakoulutus, 2012 2-taso
- Simo Kiiski, Kamppailulajien valmentajakoulutus, 2012 1-taso
- Sari Kasurinen, Kamppailulajien valmentajakoulutus, 2012 1-taso
- Pekka Taskinen, Junioriohjaajakoulutus, 2016, 2-taso
- Seppo Karppinen. Junioriohjaajakoulutus, 2011 1-taso

- Markus Kauppinen, Junioriohjaajakoulutus, 2016, 2-taso
- Jori Korhonen, Junioriohjaajakoulutus, 2014 1-taso
- Nina Korpihalla, Junioriohjaajakoulutus, 2014 1-taso
- Kirsi Rautiainen, Junioriohjaajakoulutus, 2014 1-taso
- Jenna Hukkanen, Junioriohjaajakoulutus, 2014 1-taso

Tunnustukset

- Iisalmen Taekwondolle myönnettiin vuonna 2012 Nuoren Suomen laatusinetti tunnustuksena laadukkaasta lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnasta. Viimeisin auditointi pidetty 2.6.2017
- Pohjois-Savon Liikunta luovutti seuralle uudistetun Tähtiseuramerkin juhlaleirin yhteydessä 17.11.2018.

Palkitsemiset

Vuoden 2018 aikuisharrastaja

- Kimmo Varis

Vuoden 2018 junioriharrastaja

- Pihla Viljakainen

Stipendit

- Pekka Taskinen, 100 €
- Jenna Hukkanen, 100 €
- Joni Hynynen, 100 €

Harrastajamäärät

Kaudella 2018 seurassa oli 85 harrastajaa.

Harrastajien ikäjakaumat

- Alle 12-vuotiaat: 42
- 13-18 vuotiaat: 8
- 18-29 vuotiaat: 3
- Yli 30 vuotiaat: 32

HARRASTAMINEN

Yleistä harjoittelusta

Seura harjoittelee omassa harjoitustilassa osoitteessa Antinkatu 10, 74120 Iisalmi.



Harjoitusvuorot keväällä 2018

Maanantai

Klo 18:00 - 19:00 Juniorit, 7-12. v.

Klo 19:00 - 20:15 Harmonia, +12V

Tiistai

Klo 18:00 - 19:00 Kamppailu, +10 v.

Klo 19:00 - 20:00 Kunto-taekwondo, aikuiset

Keskiviikko

Klo 18:00 - 19:00 Juniorit, 7-12. v. Simo Kiiski,

Klo 19:00 - 20:30 Peruskurssi, +12 v.

Torstai

Klo 17:30 - 18:30 Perhe-taekwondo, kaikki

Klo 18:30 - 20:00 Teho, +12 v.

Lauantai

Teema-vuoro, viikonloppuisin pidettiin teema-harjoituksia kaiken ikäisille.

Sunnuntai

Teema-vuoro, viikonloppuisin pidettiin teema-harjoituksia kaiken ikäisille.

Harjoitusvuorot syksyllä 2018

Maanantai

Klo 18:00 - 19:00 Juniorit, 7-12. v.

Klo 19:00 - 20:15 Harmonia, +12V

Keskiviikko

Klo 18:00 - 19:00 Alue 1. Juniorit, 7-12. v

Klo 18:00 - 19:00 Alue 2. Junioriperuskurssi, 7-12. V

Klo 19:00 - 20:15 Kunto-taekwondo, aikuiset

Torstai

Klo 17:30 - 18:30 Perhe-taekwondo, kaikki

Klo 18:30 - 19:45 Kamppailu, +10 v.

Lauantai

Teema-vuoro, viikonloppuisin pidettiin teema-harjoituksia kaiken ikäisille.

Sunnuntai

Teema-vuoro, viikonloppuisin pidettiin teema-harjoituksia kaiken ikäisille.

Harjoitusryhmien kuvaukset

Juniorit

Junnuharjoitus on tarkoitettu 7-12-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 tarkoitettulla tavalla, harjoituksissa Taekwondo lähestytäänkin lasten ehdoilla ja ne sisältävät ikäisilleen sopivia leikkimielisiä harjoitteita. Lisälmen Taekwondossa junioritoimintaa on harjoitettu tammikuusta 2009 lähtien. Lasten ja nuorten ohjaamisessa noudatetaan Suomen Taekwondoliiton sekä olympiakomitean ja urheilun lajiliittojen suosituksia.

Monipuolinen ja innostava taekwondoharjoitus

- Junioreiden oma ”vyökoeharjoitus”
- Sinetti = lupaus laadusta
- Taekwondoperiaatteiden oppimista leikkien, kisailujen ja fyysisten harjoitteiden avulla
- Liikunnalliset perustaidot luovat pohjaa harjoitella taekwondo (tai muita lajeja) myöhemmin

Kohderyhmä:

- 7-12-vuotiaat



Kamppailu

Näissä vauhdikkaissa harjoituksissa harrastajat pääsevät tutustumaan näyttävien potku- ja ottelutekniikoiden saloihin. Harjoituksiin sisältyy nopeiden ja tehokkaiden potkujen ja ottelutekniikoiden harjoittelua sekä kamppailua. Potkuja harjoitellaan usein potkumaaleihin tai parin kanssa tehtyinä harjoitteina, kun taas kamppailusilmää kehitetään erilaisilla sparriharjoitteilla. Tehokkaat ja intensiiviset harjoitteet tarjoavat haasteita itsensä kehittämiseksi.

Vauhdikas, potku- ja kamppailuharjoitus

- Monipuolisilla ja tehokkailla harjoituksilla kohti parempaa suorituskykyä ja nopeutta
- Nopeus, vauhtikestävyys, kimmoisuus
- Mukana hyppypotkuja ja akrobatiaa
- Harjoittelua ohjaa WTF:n ottelusäännöt
- Antaa valmiudet ottelukilpailemiselle

Kohderyhmä:

- +10v., Nuoret ja aikuiset, tehoharjoittelun ja kamppailun ystävät

Harmonia

Näissä liikesarjoihin (Poomsae) painottuvissa harjoituksissa keskitytään erityisesti tekniikoiden puhtaisiin liikeratoihin ja suoritustapoihin. Harjoitusohjelma sisältää perustekniikkaharjoittelua, liikesarjojen opettelua ja tekniikoiden soveltamista parin kanssa. Tekninen sekä aerobinen Poomsae- ja perustekniikkaharjoittelu kehittävät kehoa monipuolisesti. Harjoitus sopii mainiosti kunto- ja terveystoiminnan ystäville sekä heille jotka haluavat kehittää omaa perustekniikkaansa paremmalle tasolle. Tekninen harjoittelu ja keskittyminen pelkästään fyysiseen tekemiseen toimii myös mieltä eheyttävänä liikkuvana meditaationa.

Tekninen ja terveystoimintatyylinen harjoitus

- Tarjoaa tekniikkatreeniä sekä annoksen tasapainoa ja hyvää mieltä
- Peruskestävyys, hallinta, keskittyminen
- Harjoittelua ohjaa WTF:n poomsae –kilpailusäännöt
- Antaa valmiudet Poomsae -kilpailemiselle

Kohderyhmä:

- +12v, liikesarjojen ystävät

TEHO

TEHO - vyökoeharjoitusten tavoitteena on kehittää ja ylläpitää taekwondon kaikkia osa-alueita, valmistaa harrastajaa vyökokeeseen sekä luoda hyvää mieltä.

Harjoitusohjelmassa korostuvat taekwondon perinteet sekä mentaalisten ominaisuuksien kehittäminen. Vyökoeharjoitukset ovat monipuolisia ja toisinaan vaativiakin, tarkoituksena kehittää harrastajaa kamppailijana ja ihmisenä.

Tavoitteena kehittää toimintakykyä ja valmistaa oppilasta vyökokeeseen

- Viikon tärkein treeni!
- Painotus teknisyydellä ja henkisen vahvuuden korostamisessa
- Kaikkea ohjaa graduvaatimukset
- Harjoittelun taustalla taekwondon perinteitä ja itsepuolustusperiaatteita

Kohderyhmä:

- +12-vuotiaat, suosituksena 8. kup (keltainen vyö)

Kunto

Kunto-Taekwondo on aikuisille tarkoitettu kunto- ja terveystoimintaryhmä. 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 kuntosuosi kohenee ja se auttaa myös painonhallinnassa.
- Kunto-Taekwondon voit aloittaa milloin vain, ilmoittautuminen tapahtuu harjoituksissa.

Perhe

Hyvän mielen kamppailukoulussa haluamme tarjota perheille mukavan tavan viettää aikaa yhdessä liikunnallisen harrastuksen parissa.

Perhetaekwondossa tehdään taekwondo -tekniikoita yhdessä lapsen kanssa. Harjoitus koostuu yhteisistä liikunnallisista harjoitteista, jotka kehittävät sekä lapsen että aikuisen osaamista ja kuntoa. Tekniikat on suunniteltu siten, että ne sopivat jokaiselle.

Harjoitusten erilaiset lajinomaiset lämmittelyt, pelailut, leikit ja kisailut parantavat monipuolisesti sekä kuntoa että tärkeitä liikunnallisia ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta, tasapainoa, kehonhallintaa, kestävyyttä, nopeutta ja voimaa.

Perheryhmä on myös mainio keino tutustua taekwondo lajina: harjoittelua voi halutessaan jatkaa junioriharjoituksissa tai aikuisten ryhmissä.

Harjoittelun voi aloittaa milloin vain tulemalla mukaan perhetaekwondoharjoituksiin.



TAPAHTUMAT

- Juhlaleiri ja seuran pikkujoulut 17.11.2018
 - Iisalmen Taekwondolle myönnettiin vuonna 2012 Nuoren Suomen laatusinetti tunnustuksena laadukkaasta lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnasta. Sinettiseuratoiminta on kehittynyt ja muuttunut Olympiakomitean Tähtiseuraksi toiminnaksi. Pohjois-Savon Liikunta luovutti seuralle uudistetun Tähtiseuramerkin juhlaleirin yhteydessä.



- Ohjaajapalaveri 9.11.2018
- Seuran Syyskokous 2.11.2018
- Salikisat 3.11.2018
- Sabumnim-tapaaminen Varalan urheiluopistolla 5-6.10.2018
 - Seuran opettajat Simo Jokinen, Pasi Kanninan ja Jari Kanninen osallistuivat Suomen Sim Uu Sabunim tapaamiseen. Tapahtuma sisälsi kaksi harjoitusta ja mustien vöiden tapaamisen, koskien mm. tulevia Suomen Sim Uun yhteisiä Dan-kokeita.



○

- Vyökoepäivä 27.9.2018
- Perheiden parhaaksi tapahtuma ja taekwondo-näytös 22.9.2018
 - Iisalmen Taekwondo mukana Perheiden parhaaksi tapahtumassa la 22.9.2018 klo 10:00 - 14:00. Tapahtumapaikkana Kulttuurikeskus.
- Salin siivouspäivä 15.9.2018
- Salikisat Kuopiossa 8.9.2018
 - Iisalmen Taekwondon juniori- ja aikuisharrastajia osallistui Kuopiossa pidettyihin ottelu- ja liikesarjakilpailuihin. Kilpailu pidettiin yhteistyössä Suomen Taekwondoliiton kanssa.
- Otteluleiri 3.9.2018
- Taekwondo Festival Turussa 25.8.2018



-
- Peruskurssi 7-11 vuotiaalle alkaa 22.8.2018
 - Kevätkaudella pidettiin peruskurssi juniori-ikäisille harrastajille
- Poom-harjoitus 19.8.2018
 - Jari Kanninen piti seuran juniori-ikäisille +2. kup vyöarvoille suunnatun harjoituksen.
- Kunnon lauantai 18.8.2018
- Liikutaan yhdessä Iisalmi -tapahtuma 17.8.2018
 - Iisalmen seurat järjestivät yhteistyössä maksuttoman koko perheen liikuntatapahtuman 17.8.2018. Iso kiitos kaikille osallistujille ja järjestäjille.
 - LYI sai alkunsa siitä kun Iisalmen Taekwondo lähti Suomi100-hengessä (2017) järjestämään koko perheen liikuntatapahtumaa ja kutsui mukaan kaikki Iisalmen seurat. Tapahtuma oli paikallisesti iso menestys sillä koskaan aikaisemmin seurat eivät ole tehneet näin laajaa yhteistyötä. Lopputulos ylitti kaikkien odotukset niin viime kuin tänäkin vuonna. Myös vuonna 2018 tapahtuman kokoajana toimi Iisalmen Taekwondo.



○

- Uintireissu Kangaslammille la 28.7
- Ysäritreenit 14.7.2018.
- Kesäleiri 7-12 vuotiaalle 12.-15.6.2018

Iisalmen taekwondo ry järjesti avoimen liikunnallisen kesäleirin Iisalmissa. Leiri oli suunnattu 7-14 vuotiaalle. Leiripaikkaa vaihdettiin päivittäin ja tutustuttiin eri lajeihin eri kohteissa. Leirillä myös tutustuttiin mm. luontomuseoon sekä poliisilaitokseen. Viimeisenä leiripäivänä oli mahdollisuus yöpyä teltassa puistoalueella osoitteessa Antinkatu 10.



- Vyökoe 20.5.2018



- Kevätretki Korkeakoskelle la 5.5.2018

- Poomse-leiri 8.5.2018.
 - Ohjaajina Kuopion Taekwondosta Ari (Suomen MM-edustaja) ja Veeti Koivistoinen.



-
- Poomsae-salikisa 9.4.2018



-
- Sim Uu leiri 7.4.2018



○

- Otteluleiri ja salikisat 21.1.2018
 - Seurassa pidettiin la 20.1 kilpaotteluleiri ja perään su 21.1. ottelusalikilpailu. Tapahtumasta saatiin oikein mukavaa palautetta ja koska ottelutaekwondoontuntuisi olevan seurassa kipinää, jatkoa on luvassa.



KOULUTUS

Hätäensiapukoulutus 24.2.2018 (7 ohjaajaa).

Valmentajaklinikka IISALMI - suunnanmuutoksen harjoittelu 22.3.2018. Osallistujat: Jari Kanninen, Simo Kiiski, Mika Pehkonen.

TALOUS

Varainhankinta

Pääasiallisen tuoton Iisalmen 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.

Tulos

Seuran tulos kaudella 2018 oli +481,36 €.

Seuran tilinpäätös arkistoidaan johtokunnan toimesta ja on pyynnöstä saatavilla.

VIESTINTÄ

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 seurataapahtumista ilmoitetaan Internetsivuilla, paikallislehdissä ja julkisilla ilmoitustauluilla. Iisalmen Taekwondo Ry:n järjestämistä tapahtumista ja kilpailumenestyksestä tiedotetaan paikallislehtiä. Tiedotuksesta ja mainonnasta vastaa johtokunta.

Uudet markkinointimateriaalit

- Seuralle tehtiin uudet esittelyvideot Kunto-taekwondo, Kamppailu-taekwondo, Harmonia-taekwondo, Perhe-taekwondo ja junioriperuskurssi ryhmistä. Videot julkaistiin seuran nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa.
- 1.12.2018 pidettiin seuran valokuvauspäivä ja otettiin uutta kuvamateriaalia seuran mainostarkoituksiin. Valokuvauksen toteutti Sami Kettunen (Kuvauksellista Valoa)

