

TOIMINTASUUNNITELMA 2011



Sisällysluettelo

Esipuhe	3
Taekwondo lajina	4
Olympiatason urheilua	4
Taekwondoa kaiken ikää	4
Iisalmen Taekwondo Ry	5
Jäsenet ja hallinto	5
Opettaja	5
Ohjaajat	5
Tuomarit	5
Harjoittelu	6
Junnuharjoitus	6
Kunto Taekwondo – kunnossa kaiken ikää	7
Vyökoeharjoitus	7
Perustekniikka & Poomsae (terveysliikuntaharjoitus)	8
Potkut & ottelu	8
Peruskurssit ja alkeistreenit	8
Kuntotestit	9
Vyökokeet	9
Koulutus	9
Suomen Taekwondoliiton koulutukset	9
Iisalmen Taekwondo Ry:n koulutukset	9
Kilpailutoiminta	10
Salikilpailut	10
Suomen Taekwondoliiton kilpailut	10
Iisalmen Taekwondo Ry:n edustuskilpailijat	10
Tapahtumat	11
Iisalmen Taekwondo Ry:n leirit	11
Muut leirit	11
Muut tapahtumat	11
Tiedotus	12
Sisäinen tiedotus	12
Ulkoinen tiedotus	12
Suhdetoiminta	12
Talous	13
Varainhankinta	13
Hinnasto	13

Esipuhe

lisalmen Taekwondo Ry on vuonna 2000 perustettu liikunta- ja urheiluseura, sen tarkoituksena on edistää Taekwondon keinoin kunto- ja terveysliikuntaa, kilpaurheilua sekä terveitä elämäntapoja. lisalmen 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).

Aikaisimpina vuosina lisalmen Taekwondo Ry on panostanut voimakkaasti ohjaajien kouluttamiseen ja junioritoiminnan kehittämiseen. Nämä ovat edelleen tärkeimmässä asemassa toiminnan kehittämisessä ja saavutetun tasapainon säilyttämisessä. Nykyään ohjaamisesta vastaa hyvissä määrin koulutetut ohjaajat ja vuonna 2009 aloitettu junioritoiminta on vakautunut ja kasvanut kiinteäksi osaksi seuran toimintalinjaa. Tulevana vuonna lisalmen Taekwondo Ry tulee lisäksi kehittämään myös vanhempien harrastajien harrastusmahdollisuuksia. Seuratoiminnassa on nykyään useita lasten vanhempia, joten yhteisten harjoitusaikojen ja toiminnan kehittäminen on luonnollista. Tätä silmälläpitäen suunnitteilla on kokonaan uusi ryhmä – Kunto Taekwondo, jossa liikkeelle lähdetään ”Kunnossa kaiken ikää” – periaatteella.

Vuonna 2011 on tarkoitus aktivoida myös lisalmen Taekwondo Ry:n kilpailutoimintaa. Kilpailumenestystä on kyllä tullut, mutta uusia aktiivikilpailijoita ei ole viimeaikoina syntynyt. Kilpailutoimintaa lähdetäänkin virkistämään junioritoiminnan kautta, seura mm. järjestää monikisa – junioritapahtuman lisalmessa. lisalmen Taekwondon Simo Partanen tavoittelee SM-mitalisijojen lisäksi pääsyä kansainvälisiin kilpailuihin ja Pohjoismaiden mestaruuskilpailuihin.

lisalmen Taekwondo Ry
johtoryhmä



Taekwondo lajina

Olympiatason urheilua

Taekwondo on olympiaperheeseen kuuluva kamppailu-urheilulaji. Urheilulajina Taekwondo-ottelu onkin saavuttanut suuren suosion vauhdikkaiden tekniikoiden ja kehittyneiden sekä turvallisten sääntöjen ansiosta. Taekwondossa voi kilpailla ottelun lisäksi myös liikesarjoissa, joka tarjoaa kilpailumahdollisuuden myös niille, jotka eivät ole kiinnostuneita ottelemisesta.



Taekwondoa kaiken ikää

Lajina Taekwondo on monipuolinen ja se tarjoaa hyvää fyysistä harjoitusta niin kasvavalle nuorelle kuin kuntoliikunnasta kiinnostuneelle aikuiselle. Laji sisältää erilaisia potkuja, lyöntejä ja torjuntia, joilla on kamppailumuodon lisäksi terveyttä edistäviä vaikutuksia. Taekwondoliikkeet ovat suunniteltu kohentamaan ryhtiä ja harjoittamaan vartalon kaikkien osien koordinaatiota, voimaa ja liikkuvuutta. Taekwondoa onkin kehitetty kilpailumuodon lisäksi terveysliikunnallisin perustein. Lisäksi Taekwondo kehittää itsepuolustusvalmiutta ja vahvistaa harrastajaa henkisesti. Taekwondon henkinen sisältö perustuu kuuteen käsitteeseen: käytös, kunnioitus, kärsivällisyys, vaatimattomuus, uhrautuvaisuus sekä mielen ja kehon puhtaus. Näiden käsitteiden mukainen harjoittelu aloitetaan heti peruskurssista alkaen.



Iisalmen Taekwondo Ry

Jäsenet ja hallinto

Seuran toimintaa ja taloutta hoitaa johtokunta, johon kuuluu kahdeksi toimintavuodeksi valittu puheenjohtaja, ja kahdeksi toimintavuodeksi valitut 5 jäsentä ja 2 varajäsentä.

Seuran varsinaiseksi jäseneksi voi johtokunta hyväksyä henkilön, joka sitoutuu noudattamaan seuran sääntöjä ja päätöksiä. Säännöt luettavissa osoitteessa: www.iisalmentaekwondo.com/harrastaminen/saannot-ja-arvot

Opettaja

Marcos Kuusjärvi, 6.Dan (Vihti-Nummela Mudo Taekwondoseura).

Ohjaajat

Vastuuhjaajat		
Simo Jokinen, 3. Dan	046 8590 112	simo.jokinen@nhk.fi
Jari Kanninen, 2. Dan	050 538 5614	jkanninen@hotmail.com
Pasi Kanninen, 2. Dan	050 027 4449	pasi.kanninen@gmail.com
Suvi Alatalo, 4. Kup	040 568 8716	suvi.alatalo@suomi24.fi
Pekka Taskinen, 4. Kup	044 062 4999	pekka_taskinen@hotmail.com
Simo Kiiski, 4.Kup	044 291 3833	simokiiski@hotmail.com
Seppo Karppinen, 4. Kup	050 567 4527	seppokarppinen@meili.fi
Pekka Peltonen, 5. Kup	040 594 5478	p-evo@hotmail.com

Muut ohjaajat
Ville Rönkä, 2. Dan
Mikko Huttunen, 2.Dan
Ermo Kastarinen, 2. Dan
Jarmo Saastamoinen, 2.Dan
Kari-Pekka Sirkka, 1. Dan
Simo Partanen, 1. Dan
Kimmo Väisänen, 6. Kup



Tuomarit

Iisalmen Taekwondo Ry:n ottelutuomarit	
Simo Jokinen	A-luokitus
Simo Partanen	C-luokitus

Harjoittelu

Junnuharjoitus

Junnuharjoitus on tarkoitettu 7-13-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 Taekwondoa lähestytäänkin lasten ehdoilla ja ne sisältävät ikäisilleen sopivia leikkimielisiä harjoitteita. Iisalmen Taekwondossa junioritoimintaa on harjoitettu tammikuusta 2009 lähtien. Lasten ja nuorten ohjaamisessa noudatetaan Suomen Taekwondoliiton ja Nuoren Suomi Ry:n laatimia suosituksia.



Iisalmen Taekwondo Ry:n tavoite junioritoiminnan kehittämisessä:

* Nuori Suomi -sinettiseuraksi vuoteen 2012 mennessä.

Pelisäännöt:

Pelisäännöt sovitaan yhdessä junioreiden, vanhempien ja ohjaajien kesken.

Säännöt tarkistetaan ja päivitetään syksyisin.

Junioreiden pelisäännöt:

1. Kun ohjaaja puhuu, niin ollaan hiljaa ja kuunnellaan
2. Muistamme salietiketin (kumarrukset, ohjeiden noudattaminen)
3. Piiloutuminen kielletty
4. Yritämme aina parhaamme
5. Voin olla kaikkien parina ja olen ystävällinen
6. Muistetaan pitää hauskaa



Vanhempien pelisäännöt:

1. Olemme kiinnostuneita lapsen asioista/minulla on aikaa kuunnella lapsen asioista/harjoituksista
2. Kannustamme itsenäiseen salille tuloon
3. Myös vanhemmat voivat auttaa lastaan kotona harjoittelussa
4. Suomme junnuille mahdollisuuden harrastaa omilla ehdoillaan
5. Ohjaajat ja vanhemmat voivat puhua keskenään avoimesti lasten asioista
6. Omalla esimerkillämme edistämme terveitä elämäntapoja (emme esim. tupakoi tuodessamme lasta treeneihin)

Kunto Taekwondo – kunnossa kaiken ikää

Kunto Taekwondo -ryhmä on tarkoitettu aikuisille ja siihen voivat osallistua kaikki seuran jäsenet tai vähintään kannatusjäsenmaksun maksaneet. 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 – harjoituksissa sekä mieli että keho pääsevät iloisesti liikkeelle.



”Moni vanhempi tuo lapsensa harjoituksiin ja jää paikalle seuraamaan, miksi tätä aikaa ei käytäisi itsensä hyväksi hyvän liikuntamuodon parissa...”

Vyökoeharjoitus

Vyökoeharjoitusten tavoitteena on kehittää ja ylläpitää Taekwondon kaikkia osa-alueita sekä valmistaa harrastajaa vyökokeeseen. Harjoitusohjelmassa korostuvat kamppailu- ja itsepuolustustaidon sekä mentaalisten ominaisuuksien kehittäminen. Vyökoeharjoitukset ovat monipuolisia ja toisinaan hyvin vaativia, tarkoituksena kehittää harrastajaa kamppailijana ja antaa mahdollisuuden itsensä kehittämiseen sekä ylittämiseen. Harjoitukseen voivat osallistua kaikki vyöarvot ja 14 vuotta täyttäneet.



Perustekniikka & Poomsae (terveysliikuntaharjoitus)

Perustekniikka & poomsae harjoituksissa keskitytään erityisesti tekniikoiden oikeisiin liikeratoihin ja suoritustapoihin. Harjoitusohjelma sisältää perustekniikkaharjoittelua (seisonnat, lyönnit, torjunnat, potkut), liikesarjojen opettelua ja tekniikoiden soveltamista parin kanssa. Tekninen ja aerobinen toistoharjoittelu harjoittaa kehoa monipuolisesti ja rasittaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä, kehittäen mm. harrastajan perus- ja lihaskuntoa sekä liikkuvuutta. Harjoituksissa keskitytään myös kehon hallintaan ja lihaskunnan harjoittamiseen, joten se sopii mainiosti kunto- ja terveysliikunnan ystäville sekä niille jotka haluavat kehittää omaa perustekniikkaansa paremmalle tasolle. Tarkoituksena on myös antaa harrastajalle valmiudet liikesarjakilpailuun. Harjoitukseen voivat osallistua kaikki vyöarvot ja 12 vuotta täyttäneet.



Potkut & ottelu

Näissä vauhdikkaissa harjoituksissa harrastaja pääsee tutustumaan näytävien potkujen ja Taekwondo-ottelun saloihin. Harjoituksiin sisältyy nopeiden ja tehokkaiden potkujen ja ottelutekniikoiden harjoittelua sekä ottelua. Potkuja harjoitellaan usein potkumaaleihin tai parin kanssa tehtyinä harjoitteina, kun taas ottelutaitoa kehitetään sparraamalla. Harjoitusten tarkoituksena on myös antaa valmiuden niille, joita kiinnostaa ottelut ja kilpailu. Harjoitukseen voivat osallistua kaikki vyöarvot ja 12 vuotta täyttäneet.



Peruskurssit ja alkeistreenit

Harjoittelu aloitetaan peruskurssilla, siellä opitaan peruspotkut, -lyönnit, -torjunnat sekä itsepuolustuksen alkeita. Alussa keskitytään erityisesti kunnan kohotukseen ja notkeuden sekä motoriikan parantamiseen. Noin neljä kuukautta kestäväällä peruskurssilla luodaan jokaiselle tarvittava kunto- ja tekniikkapohja, jotta lajia voi harrastaa turvallisesti jatkossa. Peruskurssin jälkeen tekniikat vaikeutuvat ja harjoitukset monipuolistuvat.



lisalmen Taekwondo järjestää peruskurssin kahdesti vuodessa. Kevätkaudella aloitetaan junnuperuskurssi (7-12-v.) ja syyskaudella peruskurssi aikuisille ja nuorille aloittelijoille. Vaihtoehtoisesti lajin pariin pääsee aloittamalla Kunto-Taekwondossa.

Kuntotestit

lisalmen Taekwondo Ry:n harjoitusohjelmaan kuuluu säännölliset kuntotestaukset. Testejä järjestetään kaksi kertaa harjoituskauden aikana. Testien tarkoitus on toimia terveysliikunnan mittarina ja motivoida harrastajia aktiiviseen liikkumiseen.

Vyökokeet

lisalmen Taekwondo Ry:llä ja sen ohjaajilla on vyönmyöntöoikeudet 1. kup:iin (kaikki värikyöt) saakka. Kokeita järjestetään tarpeen mukaan 2 - 4 kertaa vuodessa. Dan-kokeet (mustat kyöt) suoritetaan seuran opettajalle, Marcos Kuusjärvelle.

Koulutus

Suomen Taekwondoliiton koulutukset

Seuran tavoitteena on lisätä ohjaajien koulutusta, tarkoituksena on kehittää ohjaajien ohjaus- ja valmennustaitoja ensisijaisesti Suomen Taekwondoliiton järjestämien koulutuksien kautta.

Tavoite koulutuksien lisäämiselle:

- * 1 tason yleisohjaaja- tai valmentajakoulutus (50 h), 2 henkilöä
- * 2 tason yleisohjaaja- tai valmentajakoulutus (50 h), 2 henkilöä
- * 1 tason junioriohjaajakoulutus (50h), 3 henkilöä

lisalmen Taekwondo Ry:n koulutukset

lisalmen Taekwondo järjestää seuran jäsenille ja ohjaajille sisäistä koulutusta. Ohjaajat kokoontuvat noin kolme kertaa vuodessa, jossa pidetään koulutusta uusille ja vanhoille ohjaajille sekä suunnitellaan tulevaa harjoituskautta. Ohjaajakoulutukset ja -palaverit toimivat myös seuran virkistäytymistilaisuuksina.

Kilpailutoiminta

Salikilpailut

Seura järjestää salikilpailuja noin 2 – 4 kertaa vuodessa. Salikisojen tarkoituksena on kannustaa seuran harrastajia tutustumaan kilpailutoimintaan. Salikilpailut antavat myös mahdollisuuden kilpailukokemukseen lisäalassa ja ne palvelevat myös niitä joita kiinnostaa kilpaileminen harrastustasolla.

Suomen Taekwondoliiton kilpailut

Kilpailutoimintaa edistetään tukemalla jäseniä kilpailumaksuissa ja matkakuluissa mahdollisuuksien mukaan. Kulujen korvaamisesta päättää johtokunta.

Kilpailutoiminnan tavoitteet:

- * Saada juniorit osallistumaan aktiivisesti Suomen Taekwondoliiton kilpailuihin
- * Virkistää kilpailutoimintaa ja synnyttää seuralle uusia aktiivikilpailijoita

Iisalmen Taekwondo Ry:n edustuskilpailijat

Simo Partanen

Ottelumenestys:

- * Ottelun A-junioreiden SM-1. 2010
- * Ottelun SM-3. 2009
- * Ottelun A-junioreiden SM-3. 2009
- * Ottelun SM-2. 2008
- * Ottelun nuorten SM-3. 2006

Tavoitteet vuodelle 2011:

- * Mitallisija SM-kilpailuista.
- * Pääsy Pohjoismaiden mestaruuskilpailuihin.



Tapahtumat

Iisalmen Taekwondo Ry:n leirit

Vuoden 2011 päätapahtuma on juniorileiri ja monikisa, jossa kilpailumuotoja ovat ottelu, liikesarjat ja taitokilpailu. Sarjat / lohkot muodostetaan iän, kokemuksen ja pituuden mukaisesti. Lisäksi järjestetään muita pienempiä leirejä ja seuratahtumia.

Tapahtumat vuonna 2011:

- * Seuran opettajan leiri, Marcos Kuusjärvi 6.Dan, maaliskuu
- * Koko perheen Taekwondo –päivä, toukokuu
- * Monikisa / juniorileiri: elokuu
- * Ottelu- ja Poomsae leiri + salikisa: marraskuu



Muut leirit

Harrastajia kannustetaan osallistumaan eri seurojen ja Suomen Taekwondoliiton järjestämille leireille. Ohjaajien osallistumismaksuja korvataan mahdollisuuksien mukaan.

Muut tapahtumat

Muita tulevia tapahtumia:

- * Junioriulkoilupäivät.
- * Pikkujoulut.



Tiedotus

Sisäinen tiedotus

Iisalmen Taekwondo Ry:n tärkeimpänä tiedotuskanavana toimivat internetsivut (www.iisalmentaekwondo.com). Internetsivujen lisäksi harrastajia tiedotetaan sähköpostin välityksellä, harjoitusten yhteydessä sekä ilmoitustaululla (Iisalmen urheiluhalli). Tiedotuksesta vastaa johtokunta.

Ulkoinen tiedotus

Alkavista peruskursseista ilmoitetaan Internet-sivuilla, paikallislehdissä ja kauppojen ilmoitustauluilla. Iisalmen Taekwondo Ry:n järjestämistä tapahtumista ja kilpailumenestyksestä tiedotetaan paikallislehtiä. Tiedotuksesta ja mainonnasta vastaa johtokunta.

Suhdetoiminta

Suhdetoiminnasta ja yhteistyöstä eri sidosryhmien välillä vastaa puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja. Lajia tehdään tunnetuksi erilaisten näytösten ja vierailujen sekä aktiivisen tiedottamisen avulla. Iisalmen Taekwondo Ry:llä on hyviä kokemuksia Taekwondon ohjaamisesta koululaisryhmille. Tavoitteena onkin tehdä useita vierailuja Iisalmen peruskouluissa.



Talous

Varainhankinta

Pääasiallisen tuoton lisälmen Taekwondo Ry saa vuosi- ja peruskurssimaksuista. Varoja pyritään hankkimaan myös talkootöillä, myyntituloilla sekä tapahtumia järjestämällä. Seuran toiminnan tukemiseksi haetaan lisäksi avustuksia.

Hinnasto

Juniorit, alle 12-vuotiaat	Määrä	Eräpäivä
Harjoitusmaksu 12 kk, tammi-joulukuu	70 €	31.1.
Harjoitusmaksu 6 kk, tammi-kesäkuu	40 €	31.1.
Harjoitusmaksu 6 kk, heinä-joulukuu	40 €	31.7.

Aikuiset, yli 12-vuotiaat	Määrä	Eräpäivä
Harjoitusmaksu 12 kk, tammi-joulukuu	100 €	31.1.
Harjoitusmaksu 6 kk, tammi-kesäkuu	55 €	31.1.
Harjoitusmaksu 6 kk, heinä-joulukuu	55 €	31.7.

Kunto-Taekwondo / kannattajajäsenmaksu	Määrä	Eräpäivä
Kannattajajäsenmaksu 12 kk, tammi-joulukuu	70 €	31.1.
Kannattajajäsenmaksu 6 kk, tammi-kesäkuu	40 €	31.1.
Kannattajajäsenmaksu 6 kk, heinä-joulukuu	40 €	31.7.

Perhealennus -10 € per henkilö.

Vyökoemaksut	
Taekwondo-passi	20 €
8 - 5 Kup (keltainen - vihreä)	25 €
3 - 4 Kup (sininen)	30 €
2 - 1 Kup (punainen)	35 €

Kokeen hinta sisältää uuden vyön / natsan.