

POOM-RYHMÄ - KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2026

KEVÄTKAUSI

Kauden tavoitteet / teemat

- Osaan omat vyökoepoomset
- Yhteinen tavoite
- Henkilökohtainen tavoite

Peruskuntokausi vko 2-12

- Luodaan ryhmän pelisäännöt
- Opetellaan uudet ja seuraavan vyöarvoon kuuluvat tekniikat sekä liikesarjat
- Kiinnitetään huomioita ryhmäytymiseen ja yleistaitavuuden kehittämiseen
- Alkutestit
- Juniorileiri
- Seuran ottelusalikisat
-

Valmistava kausi vko 13-17

- Vahvojen ominaisuuksien kehittäminen, positiivinen palaute ja onnistuneen mielikuvan rakentaminen, kokonaislajisuoritteet ja taktiset harjoitteet
- Liikesarjasalikilpailu
- Kauden lopussa uusintatestit: Yleistaitavuus (hyppynarulla hyppiminen), lajinomaiset testit

Vyökoekausi vko 18-21

- Kannustan itseäni ja muita - minä onnistun ja osaan! Tsemppaan kavereita!
- Taitosalikilpailu
- Vyökoepäivä

VIIKKO-OHJELMA

PERUSKUNTOKAUSI			
Pvm	Aiheet	Perustaidot	Motivaatio
6.1	Aloitustapaaminen	Kauden aloitus	Saan vaikuttaa
10.1	Loppiaisleiri	Kauden aloitus	Kuulun joukkoon
15.1	Perustekniikka	Liikkumistaidot	Opin uutta
22.1	Paritekniikka	Käsittelytaidot	Pystyn vaikuttamaan
29.1	Perustekniikka	Tasapainotaidot	Kuulun porukkaan
5.2	Paritekniikka	Liikkumistaidot	Opin uutta
12.2	Perustekniikka	Käsittelytaidot	Minä valitsen
19.2	Paritekniikka	Tasapainotaidot	Kaikki ovat mukana
26.2	Perustekniikka	Liikkumistaidot	Kehityn koko ajan
5.3	TALVILOMA, EI TREENIÄ		
12.3	Paritekniikka	Käsittelytaidot	Harjoitus tekee mestarin
19.3	Perustekniikka	Tasapainotaidot	Meidän ryhmä
VALMISTAVA KUNTOKAUSI			
26.3	Paritekniikka	Liikkumistaidot	Olen mukana päättämässä
2.4	PÄÄSIÄINEN EI TREENIÄ		
9.4	Perustekniikka	Käsittelytaidot	Yhdessä onnistuen
16.4	Paritekniikka	Tasapainotaidot	Paremmiin joka kerta
23.4	Perustekniikka & murskaus	Liikkumistaidot	Saan vaikuttaa
30.4	VAPPUAATTO		
VYÖKOEKUNTOKAUSI			
7.5	Paritekniikka & murskaus	Käsittelytaidot	Onnistun ja opin
14.5	Perustekniikka & murskaus	Tasapainotaidot	Minä osaan
16-17.5	VYÖKOEPIIVÄ		

HARJOITUKSEN PERUSRUNKO

Tavoite: vaihtuva lajitekniikka ja ohjeisteemat

VALMISTAVA OSUUS

- Harjoituksen aloitus: muodon edessä parillinen määrä Sim Uu perinteen mukaan (4/ 6 hlöä)
- Alkukesittyminen: meditaatio tai aivojen herätty
- Sykkeen nosto, hyppynaruhpyt eri tavoin
- Pyörittelyrutiinit: liikkuvuushaasteet/progressiot
- Perusliikkeet liikkeestä / juoksusta: vaihtuvat kehonhallintaliikkeet, taitavuuden osatekijät tai kiertävä temppurata
- Reaktio- ja nopeusharjoitteet: reaktionopeus, liikenopeus, räjähtävä nopeus, parikamppailut
- Lajinomainen osuus: potkusarja joka toistuu joka kerta pienin muutoksin
 - Avaukset
 - 1. takajalan kiertopotku + takajalan kiertopotku
 - 2. takajalan kiertopotku + etujalan kiertopotku
 - 3. takajalan kiertopotku + tuplapotku
 - 4. takajalan kiertopotku + tornaado
 - Puolustukset
 - 1. step taakse + takajalan kiertopotku
 - 2. step x 2 + takajalan kiertopotku
 - 3. askel taakse + takajalan kiertopotku
 - 4. step taakse + tuplat
 - Yhdistelmä / kombinaatio em. tekniikoista
 - Vaihtuva potkut: tehdään 1-2 haastavaa tekniikkaa
 - Takakiertopotku, hyppytakakiertopotku, tuplahyppyetupotku, takapotku, hyppytakapotku, koukkupotku, hyppysivupotku, hyppykiertopotku

VARSINAINEN HARJOITUS

- Poomse, jokaisen harjoituksen alussa tehdään ainakin yksi poomse
- Varsinainen aihe:
 - Perustekniikka:
 - Perustekniikat ja poomset
 - Potkut ja hyppypotkut
 - Paritekniikka:
 - Ottelut
 - Askelottelut
 - Itsepuolustukset
- Harjoituksen loppuun lyhyt kertaava osa, esim. edellisen viikon ohjelma / muu aihe

LOPPUOSA

- Loppukisailut ja leikit
- Rauhoittuminen: venyttelyt / meditaatio / rentoutus
- Muoto: positiivinen palaute + kiitokset ja taputukset

LOPPUPELIT JA LEIKIT

AUTONOMIA

- Lajinomainen temppu- tai tehtävät ratat, osallistujat saavat itse laittaa esteitä ja tehtäviä
- Lapset saavat valita lajinomaisen loppupelin
 - taekwondopolttopallo, palaa vain tkd-pistealueista, jaloilla saa torjua palloja
 - taekwondopesäpallo, yksi heittää pallon ilmaan ja siihen potku, kolme pesää, polttajat koittavat osua juoksijaan pallolla)

KYKENEVÄISYYS

- Tehdään taitokortin tekniikoita ja katsotaan mikä taso saavutetaan
- Potkuista taitohaasteita, potkulla 5 eri vaikeustasoa, minne asti pääsee, jokainen taso on onnistuminen
- Potkunopeustestit, tavoitteena saada vähintään saman verran kuin oma ennätys on

YHTEENKUULUVUUS

- Viestit joissa lajinomainen tekniikka alussa ja matkalla voi olla esteitä, aitoja, tikkaat jne.
 - Potkut tai lyönnit
 - Poomsen oksa
 - Lohikäärmeen munien metsästys
 - Kartion siirto tikkaiden sisällä
- Joukkueottelu, 5 min ottelu, kaksi joukkuetta, yksi pari ottelee kerrallaan, ottelijoita voi vaihtaa milloin vain

KAMPPAILULEIKIT

- Parin kanssa vastakkain ja molempien takana on kartio. Tehtävä suojella omaa kartiota ja päästä koskettamaan vastustajan kartiota
- Parin kanssa vastakkain punaisella alueella, tavoite vetää tai työntää pari pois punaiselta alueelta
- Sidontaote, toisen tehtävä on päästä ylös 10s aikana
- Pistehippa
- Pistariparri, pari antaa hyökkäysmerkkejä ja tekee myös vastaiskuja läpyskällä
- Tasapainokamppailut, Merimiespaini eri tavoin, kyykkyläpsypaini, punnerrusasennussa kamppailu, polvipaini jossa tavoite saada pari selälleen maahan
- Pystypaini, tavoite saada molemmat kädet sisäpuolelle, lisäpiste jos saa nostettua parin ilmaan, sumopaini jossa tavoite saada pari pois alueelta tai koskettamaan maata muulla kuin jalkapohjilla

LIIKUNNALLISET PERUSTAITOT

Tasapainotaidot

- pyörähtäminen
- heiluminen
- pysähtyminen
- väistäminen
- kieriminen
- kääntyminen
- venyttäminen
- taivuttaminen
- tasapainoilu

Liikkumistaidot

- käveleminen
- juokseminen
- loikkaaminen
- hyppääminen
- kiipeileminen
- laukkaaminen
- liukuminen
- kinkkaaminen

Käsittelytaidot

- vierittäminen
- heittäminen
- potkaiseminen
- iskeminen
- työntäminen
- pomputtaminen
- kiinniottaminen
- kierittäminen
- potkaiseminen ilmasta
- lyöminen ilmasta

TAITAVUUDEN OSATEKIJÄT

Orientoitumiskyky = kyky tajuta raajojen ja kehon asennot sekä niiden muutokset

Erottelukyky = Kyky säädellä lihasjännitystä ja rentoutta sekä liikesujuvuutta ja taloudellisuutta

Reaktiokyky = Kyky reagoida tarkoituksenmukaisesti ja nopeasti eri aisteilla vastaanotettuihin ärsykkeisiin

Rytmikyky = Kyky liikkeiden / suorituksen tarkoituksenmukaisen rytmin löytämiseen ja toteuttamiseen

Tasapainokyky = Tasapainon ylläpitäminen ja sen uudelleen saavuttaminen

Yhdistelykyky = Osaliikkeiden yhdistäminen, yhdenaikaisten liikkeiden tekeminen

Muuntelu- mukautumis- ja sopeutumiskyky = Kyky sopeuttaa liikeradat ja voimankäyttö muuttuviin tilanteisiin

Ohjauskyky = liikkeen tarkkuus ja vakiointi

Kyky erilaistumiseen = Kykyä tehdä erot läheisesti samankaltaisten liikkeiden välillä

Ketteryysskyky = Kyky nopeaan kehon liikesuunnan muutokseen

Ennakointi = Liikevaraston suuruus ja hyväksikäyttö

FYYSISET KIVYT

- Kestävyys
 - Aerobinen, kevyt tehoinen ja jatkuva
 - Anaerobinen, tehokas ja intervallityyppinen
- Voima
 - Kestovoima: Lihaskestävyys / Voimakestävyys
 - Maksimivoima: Perusvoima / Maksimivoima
 - Nopeusvoima: Pikavoima / Räjähävä voima
- Nopeus
 - Reaktionopeus: Kyky reagoida nopeasti ärsykkeeseen
 - Räjähävä nopeus: Lyhytaikainen, yksittäinen nopea suoritus
 - Liikenopeus: Jatkuva nopea syklinen suoritus

Taekwondon kuusi ohjetta

- Kunnioitus
- Käytös
- Kärsivällisyys
- Vaatimattomuus
- Uhrautuvaisuus
- Mielen ja kehon puhtaus

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.

