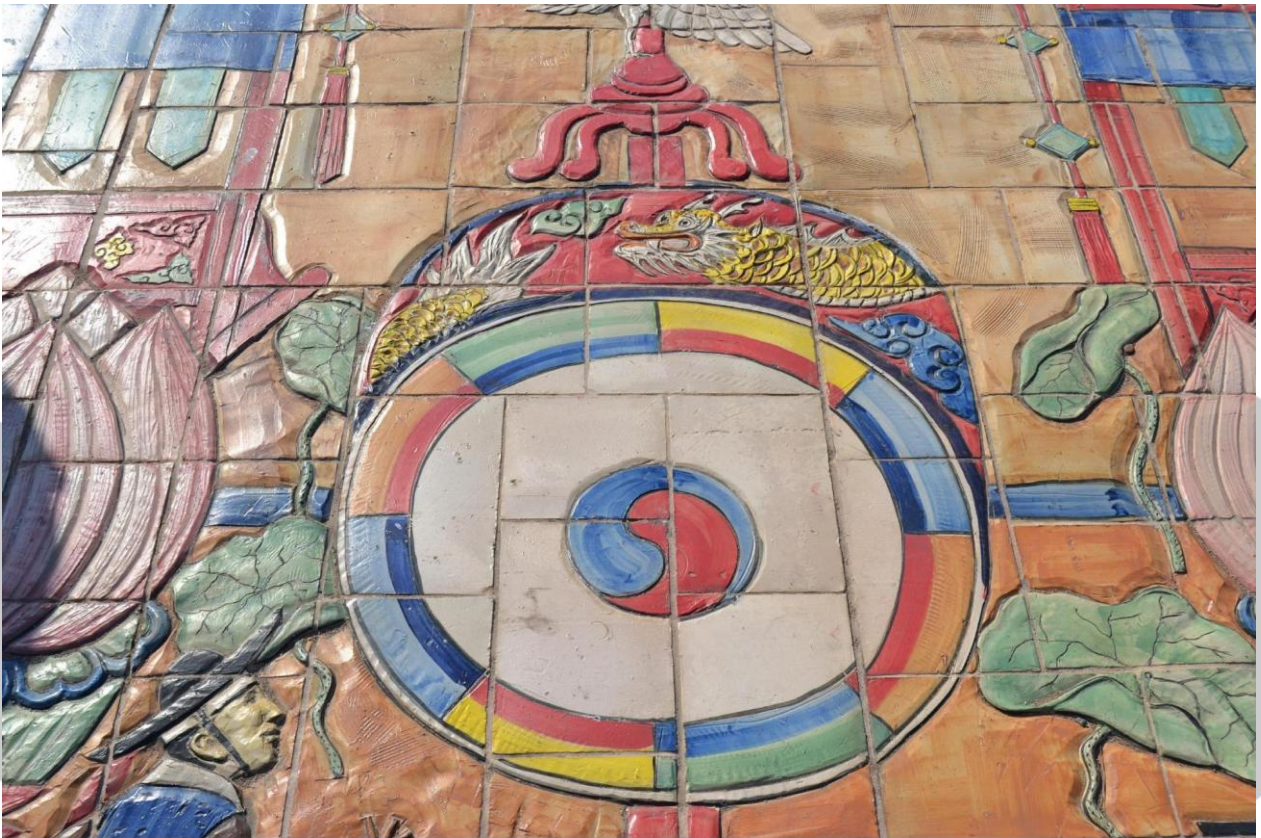


TOIMINTAKERTOMUS 2013



Sisällysluettelo

TOIMINTAKERTOMUS 2013	1
Esipuhe.....	3
lisalmen Taekwondo Ry	5
Hallinto.....	5
Ohjaajat	5
Harrastajamäärät	6
Palkitsemiset.....	6
Harjoittelu.....	7
Junioriharjoitukset.....	7
Aikuisten harjoitukset.....	8
Kunto-Taekwondo	10
Koko perheen Taekwondo	10
Vauhdikasta jalkatekniikoiden iloa.....	11
Mielen ja kehon harmonia	11
Taekwondo flying techniques	11
Mudo - vyökokeeseen kaikilla käden, jalan ja mielen taidoilla	12
Vyökokeet.....	13
Koulutus	17
lisalmen Taekwondo Ry:n koulutukset.....	17
Kilpailutoiminta.....	17
Tapahtumat	17
Hyvän mielen taekwondo show	17
"Potkua Toukokuulle" Taekwondopäivä Kirkonsalmen koululla 11.5	18
Leirit ja kilpailut lialmessa	19
Liikesarjaleiri Kuopiossa 31.8.2013	19
Sim Uu Solvalla 20-21.4 ja Mikkelin SimUu leiri 26-27.10.....	19
Marcos Kuusjärven leiri 23-24.8.	19
Muut tapahtumat	20
Kesäpäivä 15.6.	20
Seura järjesti Cooperin testin Sankariniemen urheilukentällä 30.7.13	20
Liikuttavat muuvit - koko perheen liikuntatapahtuma lialmessa 6.10.2013	20
Eskaripäivä 20.11.	20
Sporttaripäivä 13.12.	21
Pikkujoulut.....	22
Tiedotus ja näkyvyys.....	22
Sisäinen tiedotus	22
Ulkoinen tiedotus	22
Talous	22

Esipuhe

Vuosi 2013 lähti Iisalmen Taekwondossa käyntiin uuden hallituksen voimin; seuran hallituksen jäsenistä vaihtui lähes puolet. Seuran edelliselle puheenjohtajalle Jari Kanniselle myönnettiin kunniapuheenjohtajuus hienosta työstä seuran keulahahmona. Hallituksen roolissa on pyritty turvaamaan käytännön järjestelyt toiminnan ylläpitämiseen. Taekwondokoulumme lajilliset linjaukset tulevat opettajamme Simo Jokisen ajatuksista, yhdessä muiden seuran mustien vöiden kanssa. Danit (mustat vyöt) kokoontuivat pohtimaan lajillisia asioita ja harjoitusohjelmia kerran jokaisella harjoituskaudella vuoden 2013 aikana. Tällainen toimintakulttuuri haki, ja tulee hakemaan muotoaan jotta saamme päällekkäisyydet karsittua pois, emmekä käsittele samoja asioita kahteen kertaan.

Helmikuussa seurassa tehtiin historiaa. Iisalmen Taekwondo Järjesti Taekwondo näytöksen Iisalmen kulttuurikeskuksella. Näytökseen osallistui seuramme junioreita ohjaajiensa avustuksella, sekä mustan vyön kokeilaita. Näytös oli viimeinen osa mustan vyön koetta ja tilaisuuden päätteeksi myönnettiin seuran historian ensimmäiset poom-arvot. Näytöksestä innostuneena pyrimme sellaisen järjestämään jatkossakin.

Iisalmen Taekwondossa on koulutettujen ohjaajien määrä tällä hetkellä erinomainen. Vuonna 2013 järjestettiin kaksi ohjaajakoulutusta, joista vastasivat seuran danit. Syyskauden alussa melkein kaikki ohjaajamme kävivät myös virallisen hätä EA-koulutuksen.

Seura järjesti useita tapahtumia vuoden 2013 aikana. Seuran aktiivijäsenten ja hallituksen panos on ollut kiitettävää vapaaehtoistyötä, eikä seuran toiminta jatkuisi ilman kaikkien antamaa panosta. Kiitos siitä kuuluu kaikille.

Syyskaudella alkoi perinteisesti aikuisten peruskurssi. Peruskurssit ovat viime vuosina olleet aika pieniä ja tänäkin vuonna aloitti vain 8 henkilöä. Syksyn harjoitusryhmiin saimme kuitenkin uusia ohjaajia, joka on toimintamme jatkuvuuden kannalta erinomainen asia.

Yhteistyö Iisalmen kaupungin vapaa-aikapalvelukeskuksen kanssa on ollut erinomaista. Seuramme toiveisiin ja ehdotuksiin ottaudutaan hienosti ja mm. leirijärjestelyt vaativat aina heiltä erityisjärjestelyitä.

Loppuvuodesta teimme pientä yhteistyötä Iisalmen Uimareiden kanssa. He pitivät meille uintiharjoituksia pikkujoulumme yhteydessä ja vastavuoroisesti me opastimme heitä taekwondopotkujen pariin. Yhteistyö muiden seurojen kanssa rikastuttaa toimintaa molempiin suuntiin, joten tähän kannattaa panostaa jatkossakin.

Vuosi 2013 on ollut seurassamme jälleen toiminnanvuosi. Seuramme on pieni ja vastuu henkilöitä on vähän. On tärkeä osata kehittää toimintaamme siten ettei kenellekkään tule liikaa vastuutehtäviä. Tässä emme tänä vuonna täysin onnistuneet, varsinkin kun hallituksemme uudistui ja rutiinit seuratoiminnan pyörittämiseen puuttuivat osittain. Tilanteesta on kuitenkin opittu ja Iisalmen Taekwondon johtokunta haluaa kehittää toimintaa tulevina vuosina nimenomaan siten että "Hyvän mielen taekwondokoulu" on tulevaisuudessakin nimensä mukainen.

Kihap!

Iisalmen Taekwondo Ry
johtokunta

Iisalmen Taekwondo Ry

Hallinto

Vuosikokouksia oli 2. Kevätkokous pidettiin 16.4.2013 ja syyskokous 21.11.2013. Johtokunta kokoontui 8 kertaa.

Johtokunta 2013:

Puheenjohtaja	Seppo Karppinen
Varapuheenjohtaja, vuoro- ja varustevastaava	Pekka Taskinen
Sihteeri	Sari Kasurinen
Hallituksen jäsen	Markus Kauppinen
Hallituksen jäsen	Merja Kääriäinen
Hallituksen jäsen	Simo Kiiski
Varajäsen	Petri Huovinen
Varajäsen, rahastonhoitaja	Suvi Alatalo

Ohjaajat

Vastuuohjaajat vuonna 2013

Simo Jokinen	Suomen Taekwondoliiton Harrastajataekwondokan koulutus (1993) ja TIK Taekwondo Ilves koulutus (1994)
Jari Kanninen	Taekwondoliiton kamppailulajivalmentajakoulutus 2-taso (2012)
Seppo Karppinen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011)
Simo Kiiski	Taekwondoliiton kamppailulajivalmentajakoulutus 1-taso (2012)
Pekka Taskinen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011)
Suvi Alatalo	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2010)
Markus Kauppinen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011)

Apuohjaajat vuonna 2013

Pasi Kanninen	Iisalmen Taekwondon ohjaajakoulutus
Markku Rautiainen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011)
Sari Kasurinen	Taekwondoliiton kamppailulajivalmentajakoulutus 1-taso (2012)
Ilkka Liljeblad	Iisalmen Taekwondon ohjaajakoulutus
Markku Puustinen	Iisalmen Taekwondon ohjaajakoulutus
Kimmo Väisänen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011)

Harrastajamäärät

	Naisia	Miehiä	Yhteensä
Alle 10-vuotiaat	2	11	13
10-14 vuotiaat	9	17	26
15-18 vuotiaat	0	5	5
19-30 vuotiaat	1	9	10
Yli 30-vuotiaat	9	26	35
YHTEENSÄ	8	35	89

Palkitsemiset

Vuoden harrastaja Juha Mäkräinen

Vuoden junioriharrastaja Topias Korhonen



Harjoittelu

Junioriharjoitukset

Junnuharjoitus on tarkoitettu 7-11-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. Junnutreeneissä lapsi oppii mm. keskittymään annettuihin ohjeisiin ja toimimaan niiden mukaisesti.



Taekwondoharjoittelu kehittää myös itseluottamusta ja opettaa kunnioittamaan muita harrastajia. Lisälmen Taekwondossa junioritoimintaa on harjoitettu tammikuusta 2009 lähtien. Lasten ja nuorten ohjaamisessa noudatetaan Suomen Taekwondoliiton ja VALO:n laatimia suosituksia.

Laadun varmistamiseksi juniori-ikäiset ovat jaettu lisälmen Taekwondossa kahteen ryhmään:

Alle 10-vuotiaat ovat Tiikeri-harrastajia

10-vuotta täyttäneet ovat Ilves-harrastajia

Tiikerit voivat osallistua junioreiden oman jatkoryhmän lisäksi koko perheen taekwondoharjoitukseen. Ilves-ikäisillä harjoitusmahdollisuuksia onkin jo enemmän ja he voivat osallistua junnutreenien lisäksi osaan aikuisten jatkoryhmistä.

Lisälmen Taekwondo Ry:ssä laaditaan vuosittain pelisäännöt sekä lasten, vanhempien ja ohjaajien kesken. Säännöt tarkistetaan ja päivitetään syksyisin.

- JUNIOREIDEN PELISÄÄNNÖT
- Pitää olla reilu kaveri kaikille
- Treenijuomana käytetään vettä
- Ei saa aiheuttaa häiriötä
- Ei saa puhua kun ohjaaja puhuu

- Ei saa kiusata / töniä / kamppia
- Saliin tullessa kumarretaan
- Voin harjoitella Taekwondo kotonakin!

VANHEMPIEN PELISÄÄNNÖT

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

Junioriharjoitukset kevät 2013

Junioriharjoitus maanantaisin Kangaslammin koululla, ohjaajina Markus Kauppinen ja Markku Rautiainen

Junioriperuskurssi keskiviikkoisin Kirkonsalmen koululla, ohjaajana Suvi Alatalo

Perhetaekwondo torstaisin Liikuntahallin tatamilla, ohjaajana Seppo Karppinen

Junioriharjoitukset syksy 2013

Junioriharjoitus maanantaisin Kangaslammin koululla, ohjaajina Markus Kauppinen ja Markku Rautiainen

Perhetaekwondo ja "Flying Techniques" harjoitus, joka on yhteinen sekä junioreille että aikuisille. Ohjaajina Seppo Karppinen ja Atte Karppinen

Aikuisten harjoitukset

10 vuotta täyttäneille harrastajille on tarjolla 5 monipuolista harjoitusta viikossa harjoitussuunnitelman mukaisesti. Harjoitussuunnitelman laati 2-tason valmentajakoulutuksen suorittanut ohjaaja, jonka seuran mustat vyöt ja hallitus hyväksyivät. Harjoitussuunnitelma pohjautuu VALO:n koulutusjärjestelmään. Terveysliikunnan suosituksissa (UKK) suositellaan harrastamaan kestävyysliikuntaa viikoittain 1h 15min – 2h 30 min, lihaskuntoa sekä liikehallintaa kaksi kertaa viikossa. Iisalmen Taekwondo Ry:n harjoitusohjelma vastaa suosituksiin erinomaisesti. Taekwondo-harjoittelu vaikuttaa siis myönteisesti fyysiseen kuntoon ja hyvinvointiin. Taekwondo

tarjoaa paljon myös henkisellä puolella: Harjoittelulla on myönteisiä vaikutuksia esim. stressin purkamiseen ja lisäksi se kannustaa ja kasvattaa harrastajaa tyyneyteen sekä rauhantahtoisuuteen.

Aikuisten harjoitukset Kevät 2013

Kuntotaekwondo maanantaisin Kangaslammin koululla, ohjaajana Seppo Karppinen.

Kamppailu ja Poomsae tiistaisin Liikuntahallin tatamilla, ohjaajana toimi Simo Kiiski

Perustekniikka & Poomsae (liikesarja) –harjoitus keskiviikkoisin Kirkonsalmen koululla, ohjaajana toimi Pekka Taskinen.

Perhetaekwondo sekä potkuharjoitus torstaisin Liikuntahallin tatamilla, ohjaajina Seppo Karppinen ja Jari Kanninen

MUDO - harjoitus sunnuntaisin Kilpijärven koululla, Ohjaajana opettajamme Simo Jokinen



Aikuisten harjoitukset Syksy 2013

Kuntotaekwondo maanantaisin Kangaslammin koululla, ohjaajina Ilkka Liljeblad ja Markku Puustinen

Potku- ja otteluharjoitus tiistaisin Liikuntahallin tatamilla, ohjaajana Simo Kiiski

Perustekniikka ja Poomsae-harjoitus keskiviikkoisin Kirkonsalmen koululla, ohjaajana Jari Kanninen

Aikuisten peruskurssi, ohjaajana Pekka Taskinen

Perhetaekwondo ja "Flying Techniques" harjoitus joka on yhteinen sekä junioreille että aikuisille. Ohjaajina Seppo Karppinen ja Atte karppinen.

MUDO - harjoitus sunnuntaisin Kilpijärven koululla, Ohjaajana opettajamme Simo Jokinen

Kunto- ja perhetaekwondoryhmät

lisälmen taekwondossa on nyt avoimet harjoitukset kaksi kertaa viikossa ja mukaan pääsee milloin vain. Ryhmät toimivat nonstop periaatteella eli jokainen viikko voi olla ensimmäinen aloittaa taekwondo. Harjoituksen lomassa jokainen löytää paikkansa.

Kunto-Taekwondo

Kunto-Taekwondo on aikuisille tarkoitettu kunto- ja terveysliikuntaryhmä. 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.



Koko perheen Taekwondo

Taekwondo on aina ollut kokoperheen laji. lisälmen Taekwondo järjestää torstaisin harjoituksen, johon koko perhe voi tulla sellaisena ryhmänä kuin se nyt pääsee kotoa mukaan lähtemään. Jokainen perheenjäsen voi olla taekwondon taitaja, sillä kaikille paikalle tulleille on yhteistä harjoitusohjelmaa. Perhe-taekwondo



harjoituksissa voit oppia tuntemaan perheesi uudella tavalla. Siellä kaikki perheet ja perheenjäsenet ovat samassa sulassa sovussa ja oikeat taekwondo harjoitukset alkavat.

Vauhdikasta jalkatekniikoiden iloa

Näissä vauhdikkaissa harjoituksissa harrastaja pääsee tutustumaan näyttävien jalka- ja taekwondo-ottelutekniikoiden saloihin. Harjoituksiin sisältyy nopeiden ja tehokkaiden potkujen ja ottelutekniikoiden harjoittelua sekä sparraamista. Potkuja harjoitellaan usein potkumaaleihin tai



parin kanssa tehtyinä harjoitteina, kun taas ottelutaitoa kehitetään erilaisilla sparriharjoitteilla. Harjoitusten tarkoituksen on myös antaa valmiuden niille, joita kiinnostaa ottelukilpaileminen.



Mielen ja kehon harmonia

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 terveystoiminnan ystäville sekä niille jotka haluavat kehittää omaa perustekniikkaansa paremmalle tasolle. Tarkoituksena on myös antaa harrastajalle valmiudet liikesarjakilpailemiseen.

Taekwondo flying techniques

Moni on varmasti ihastellut taekwondonäytöksiä ja näissä tehtyjä lennokkaita hyppypotkuja. Näyttävät tekniikat, kuuluvat huudahdukset ja esiintyjien kyky keskittyä näihin näyttäviin suorituksiin tuovat mainiosti esiin lajin hyvän ja energisen hengen, todellisen taekwondo spiritin!

Tämä mm. hyppypotkuihin keskittynyt harjoitus sopii erityisesti nuorille ja myös isommille taekwondon harrastajille, jotka ovat kiinnostuneet lajin näyttävimmästä puolesta ja haastamaan itsensä taituruuden nimissä.

Komeiden potkujen lisäksi harjoitusohjelmaan kuuluu monipuolinen yleistaitavuusharjoittelu ja akrobaattisten näytöstemppujen opettelua. Nämä luovat myös hyvää liikunnallista pohjaa kasvavalle lapselle kuin myös auttavat aikuisharrastajia nostamaan taitotekijöitä paremmalle tasolle. Ryhmän harrastajia voidaan kutsua myös seuran viralliseksi näytösjoukkueeksi. Halukkaat pääsevätkin esittämään opittuja taitoja vyökokeiden lisäksi myös seuran näytöksissä.

Mudo - vyökokeeseen kaikilla käden, jalan ja mielen taidoilla

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

Toimintakyky on sellainen arvo mitä toivomme oppilaiden tavoittelevan Taekwondossa. Toimintakyvylä esim. vyökokeissa tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia tilanteen vaatimalla tavalla, olosuhteet huomioon ottaen ja niiden antamia mahdollisuuksia hyödyntäen. Toimintakyky on siis suhde ihmisen ja hänen ympäristönsä välillä. Harjoittelu on haastavaa, mutta hauskaa. Olemme hyvän mielen kamppailukoulu.

Vyökokeet

la 9.2.2013 Pidettiin Dan/Poom koe

Kirkonsalmen koululla

- 3. Dan Pasi Kanninen
- 1. Dan Seppo Karppinen
- 1. Dan Simo Kiiski
- 1. Dan Pekka Taskinen
- 1. Poom Ari Hukkanen
- 1. Poom Kari Kauppinen



Kokeen vastaanottivat:

Simo Jokinen 4. Dan, Jari Kanninen 3. Dan ja Simo Partanen 2. Dan

la 27.4. pidetyssä vyökokeessa vyöarvoaan kohotti 20 harrastajaa.

- Markus Kauppinen 1. kup
- Markku Rautiainen 1. kup
- Mikko Hintsala 2. kup
- Juho Lähti 2. kup
- Petri Huovinen 3. kup
- Sari Kasurinen 3. kup
- Viivi saatsi 4. kup
- Ilkka Liljeblad 4. kup
- Juha Mäkäräinen 4. kup
- Miro Lappalainen 5. kup
- Jukka Karhunen 5. kup
- Katja Puustinen 5. kup
- Jani Törmänen 5. kup
- Nina Karppinen 6. kup
- Jukka Pennanen 7. kup
- Jarmo Saastamoinen 7. kup



Sanna Ylisipola 7. kup

Jami Leivo 8. kup

Jori Korhonen 8. kup

Kirsi Rautiainen 8. kup

Vyökokeen vastaanottivat Simo Jokinen 4. Dan ja Jari Kanninen 3. Dan. Avustajina toimivat Seppo Karppinen 1. Dan, Simo Kiiski 1. Dan, Pekka Taskinen 1. Dan sekä Kari Kauppinen 1. Poom.

11.5. pidetyssä vyökokeessa vyöarvoaan kohotti 23 harrastajaa.

Joonas Bovellan 3.kup

Aapa Kurkela 6.kup

Pietu Hiltunen 6.kup

Perttu Hiltunen 6.kup

Eetu Ruotsalainen 6.kup

Jimi Leivo 6.kup

Reeti Karppinen 6.kup

Hugo Yli-Sipola 6.kup

Juuso Röytiö 6.kup

Aku Eskelinen 6.kup

Viivi Laukkanen 8.kup

Janina Repo 8.kup

Justus Kakkinen 8.kup

Onni Heikkinen 8.kup

Rasmus Oksanen 8.kup

Reetu Väätäinen 8.kup

Aaro Haverinen 8.kup

Aaro Savolainen 8.kup

Nea Rautiainen 8.kup

Saara Kumpulainen 8.kup

Jerry Ahonen 8.kup

Dani Yli-Sipola 8.kup

Siiri Heino 8.kup



Vyökokeen vastaanottivat Simo Jokinen 4. Dan, Kari Kauppinen 1. Poom ja Ari Hukkanen 1. Poom. Avustajina toimivat Markus Kaupinen 1.kup ja Suvi Alatalo 2.kup

24.8.13 leiripäivä ja vyökoe.

Suvi Alatalo 1. Kup
Atte Karppinen 1. Kup
Juho Lätti 1. Kup
Jarno Repo 2. Kup
Juha Mäkäräinen 3. Kup
Jani Törmänen 4. Kup
Nina Karppinen 5. Kup
Reeti Karppinen 5. Kup
Jimi Leivo 5. Kup
Markku Puustinen 5. Kup
Onni Heikkinen 7. Kup
Jami Leivo 7. Kup
Kirsi Rautiainen 7. Kup



Vyökokeen vastaanotti Simo Jokinen 4. Dan ja avustajan toimi Pekka Taskinen 1. Dan

14.12.2013 Pidettiin Iisalmen Liikuntahallin tatamilla 2,5 tuntia kestänyt jättivyökoe, jossa vyöarvoaan korottivat **hulppeat 34 henkilöä:**

Juha Mäkäräinen 2.kup
Sari Kasurinen 2.kup
Ilkka Liljeblad 3.kup
Petter Kolehmainen 3.kup
Marko Vänttinen 3.kup
Markku Puustinen 4.kup
Katja Puustinen 4.kup



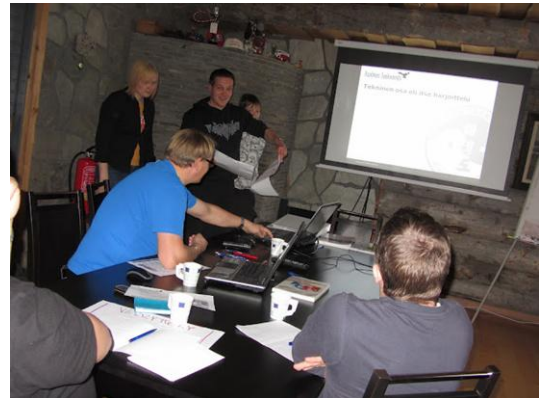
Nina Karppinen 4.kup
Jukka Karhunen 4.kup
Reeti Karppinen 4.kup
Jimi Leivo 4.kup
Pietu Hiltunen 5.kup
Aku Eskelinen 5.kup
Hugo Yli-Sipola 5.kup
Jaakko Hyvönen 5.kup
Miikka Alatalo 6.kup
Onni Heikkinen 6.kup
Jami Leivo 6.kup
Sanna Yli-Sipola 6.kup
Kirsi Rautiainen 6.kup
Veli-Matti Perälä 7.kup
Jori Korhonen 7.kup
Dani Yli-Sipola 7.kup
Nea Rautiainen 7.kup
Rasmus Oksanen 7.kup
Justus Kakkinen 7.kup
Aaro Savolainen 7.kup
Viivi Laukkanen 7.kup
Janina Repo 7.kup
Jarkko Ahonen 8.kup
Petri Saarinen 8.kup
Roope Mertenheimo 8.kup
Jenna Mähönen 8.kup
Minttu Alatalo 8.kup

Vyökokeen vastaanotti Simo Jokinen 4. Dan ja avustajana toimi Pasi Kanninen 3.dan, Simo Kiiski 1.Dan, Pekka Taskinen 1. Dan, Ari Hukkanen 1.poom ja Kari Kauppinen 1.poom.

Koulutus

Iisalmen Taekwondo Ry:n koulutukset

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



Hätäensiapukoulutus

Koulutukseen osallistui 12 seuramme ohjaajaa ja apuohjaajaa.

Kilpailutoiminta

Seura järjesti seuran sisäiset liikesarjasalikilpailut kahdesti ja ottelusalikisat kolme kertaa kevään ja syksyn aikana. Salikisat ovat olleet avoimia kaikille keltaisesta vyöstä eteenpäin, poislukien yhden ottelusalikisat, jotka järjestettiin ainoastaan junioreille.

Tapahtumat

Hyvän mielen taekwondo show

Iisalmen Taekwondo järjesti Hyvän mielen taekwondo show:n (Dan-kokelaiden viimeinen osa vyökoetta) Iisalmen Kulttuurikeskuksen Eino Säisä salissa lauantaina 9.2.2013

Esiintymisestä vastasivat taidokkaat junioriharrastajat sekä seuran Demo Team. Demo Team koostui mustan vyön kokelaista ja show oli osa Dan-koetta.



Tapahtuma oli historiallinen, sillä kokeessa suoritettiin seuran ensimmäiset 1. Poom-arvot. Poom on alle 15-vuotiaalle myönnetty aikuisten Dan-arvoa vastaava vyöarvo. Junioreiden lisäksi tapahtumassa esiintyi ryhmä 1. ja 3. Dan arvoja tavoittelevia aikuisharrastajia. Tapahtuma oli n. tunnin mittainen ja tilaisuuteen oli vapaa pääsy. Tapahtumaa mainostettiin ilmoitustaululla ja sanomalehdissä ja sitä olikin todistamassa yli sata henkilöä.



“Potkua Toukokuulle” Taekwondopäivä Kirkonsalmen koululla 11.5

- Päivä alkoi Juniorikurssin vyökokeella ja Koko perheen harjoituksella. Toisessa harjoituksessa aikuisille oli luvassa kuntotaekwondo ja junioreille parkour -harjoitus,. Kolmas harjoitus oli mieltymyksen mukaan poomsae- tai rentoutusharjoitus. Kuopion Taekwondo seurasta oli myös osanottajia ja harrastajia oli mukana kaikkiaan n. 60.



Leirit ja kilpailut lisalmessa

- Poomsae salikisat kaikille Kilpijärven koululla
- Ottelusalikisat kaikille Liikuntahallin tatamilla 21.3.
- Ottelusalikisat junioreille Kangaslammin koululla 20.5.
- Poomsae salikisat kaikille Kangaslammin koululla 7.10
- Ottelusalikisat kaikille Kangaslammin koululla 4.11.

Liikesarjaleiri Kuopiossa 31.8.2013

- lisalmen Taekwondon harrastajat kävivät hakemassa Kuopiosta laadukasta liikesarjaoppia. Leirin ohjaajana toimi Suomen liikesarjamaajoukkueen päävalmentaja Ji-Pyo Lim 7.dan apunaan liikesarjavalioikunnan jäsen Saija Vuori.

Sim Uu Solvalla 20-21.4 ja Mikkelin SimUu leiri 26-27.10

- Sim Uu leirien ohjaajaksi oli tällä kertaa saatu koko Sim Uu-perheen perustaja ja taekwondo mestari Ko Tae Jeong 9.dan. Solvallan leirille osallistui muutama harrastaja. Mikkeliin seura järjesti linja-autokuljetuksen ja mukaan saimme suuren ryhmän, yhteensä 26 harrastajaa.



Marcos Kuusjärven leiri 23-24.8.

- Seuramme opettajan opettaja kävi antamassa opetustaan 3 harjoituksen verran. Kyseisenä päivänä pidettiin myös vyökoe.

Muut tapahtumat

Kesäpäivä 15.6.

- Iisalmen Taekwondo järjesti seuralaisille ja perheenjäsenille kesäpäivän Sonkajärven "HOMBU":lla. Kesäpäivillä järjestettiin aikuisille ja perhekarate lapsille ja vanhemmille. Muuna ohjelmana oli mm. jalkapalloa, uintia, yhdessäoloa ja tietenkin makkara

Seura järjesti Cooperin testin Sankariniemen urheilukentällä 30.7.13

Seura oli mukana osoittamassa mieltään muiden urheiluseurojen mukana 30.9. koskien kaupungin aikomusta vähentää seuratukea ja lisätä harjoitustilojen vuokria.

Liikuttavat muuvit - koko perheen liikuntatapahtuma Iisalmissa 6.10.2013

- Iisalmen Taekwondo Ry oli mukana Iisalmen kaupungin järjestämässä koko perheen

liikuntatapahtumassa. Iisalmen taekwondo järjesti oman liikuntapisteen, jossa kiinnostuneet pääsivät lajia kokeilemaan.



Eskaripäivä 20.11.

- Iisalmen Taekwondolla oli ilo päästä ohjaamaan taekwondoä Iisalmen esikouluikäisille lapsille. Eskaripäivän aamuna valmisteltiin tempurata lyhyen pätkäilyn jälkeen mukaan tulleilla ja saaduilla välineillä. Ensimmäinen este oli lattiaan teipattu pitkä naru ja tehtävä oli keksiä erilaisia tapoja kulkea narun tai hypellä sen molemmilla puolilla edeten kohti voimistelupatjaa. Seuraavaksi tempuradallamme oli voimistelupatja ja sinne sai hypätä vapaan "Taekwondohypyn" ohjaajan mallista. Tempurata eteni voimistelupatjalta tunnelien kautta

hyppynarupisteelle, jossa isojen ja pienien haasteiden kautta saimme 99 % eskarilaisista hyppimään narulla useampia kierroksia.

Toinen pisteemme oli ryhmäliikuntapiste. Tällä pisteellä järjestettiin hieno taekwondo esitys, jossa tähtinä toimivat eskarilaiset itse. Eskarilaisten saapuessa tälle pisteelle heidät järjestettiin pikaisesti muodon näköiseen muodostelmaan. Alku sisälsi lyhyen lämmittelyosion ja hiukan venytteleviä asentoja tavoitellen ja tietenkään tasapainoilua unohtamatta. Sitten alkoi taekwondon tekniikkahuudot kajahtella ohjaajan komentamana ja kaikki oli heti ensiliikkeistä mukana mentiin aluetta reunasta toiseen. Eskarilaisista ja heidän ohjaajistaan taisi olla hauskin muodossa tekeminen ja "kiahuutojen" kajahtelu. Huutoja ja komentoja antaessa tuli myös ohjaajalle niin paljon äänenkäyttöä, että kahden erän jälkeen meinasi ääni jo loppua kokonaan, olihan liikuntahallilla kaiken kaikkiaan noin kaksisataa eskarilaista eri puolilta lisalmea ja taustamelua oli ilmassa melkoisesti. Iloisesti eskarilaiset oli mukana ryhmäliikuntapisteellä ja oppivat tekemään asioita komennosta ja huutamaan oikein kajahtavalla ryhmä äänellä, tästä innostuivat silminnähden ja sehän oli tarkoituskin. Samalla pikainen tutustuminen Taekwondon maailmaan lyöntien ja potkujen merkeissä läpysköihin. Lopussa annoimme kiitokset puolin ja toisin ja iloiset vilkutukset.

Kaiken kaikkiaan saimme erittäin mukavaa palautetta ja aikuiset kyselivät miten on mahdollista tuo suuren joukon hallinta sekä mistä tuollaisia läpysköjä voi hankkia. Kysymyksessä oli myös muissa urheiluseuroissa toimivia päiväkodin työntekijöitä eli arviot tulivat todellisilta lapsiasiantuntijoilta. Tämä osittaa vain sen, että meillä on annettavaa ja hyvänmielen homma toimii. Mukana eskarilaisia liikuttamassa olivat Simo Jokinen, Markku Puustinen, Markku Rautiainen ja Petri Huovinen.

Sporttaripäivä 13.12.

- lisalmen Taekwondo oli mukana liikuttamassa yläasteikäisiä nuoria lisalmen kaupungin järjestämässä sporttaripäivässä. Tapahtumaan osallistui n. 750 nuorta. lisalmen Taekwondo ohjasi neljä tunnin mittaista harjoitusta, joihin osallistui yhteensä kahdeksan luokkaa.



Ohjaamisesta vastasivat Seppo Karppinen 1. dan, Pekka Taskinen 1. dan, Ari Hukkanen 1. poom, Kari Kauppinen 1.poom ja Markku Puustinen 5. kup.

Pikkujoulut

- Seura järjesti pikkujoulut Iisalmen uimahallilla yksityistilaisuutena. Tapahtumassa jaettiin perinteisesti vuoden aikuis- ja junioriharrastajan palkinnot. Glögin ja pipareiden jälkeen seuralaiset pääsivät rentoutumaan uimahallin puolelle. Valinnaisena ohjelmana oli myös ohjattua uimaharjoittelua Iisalmen uimareiden johdolla ja uimahyppykilpailut.



Tiedotus ja näkyvyys

Sisäinen tiedotus

Iisalmen Taekwondo Ry:n tärkeimpänä tiedotuskanavana toimivat internetsivut (www.iisalmentaekwondo.com). Internetsivujen lisäksi harrastajia tiedotettiin sähköpostin välityksellä, harjoitusten yhteydessä sekä ilmoitustaululla (Iisalmen urheiluhalli). Seura on myös liittynyt sosiaaliseen mediaan (Facebook) virallisella sivustolla.

Ulkoinen tiedotus

Seuran järjestämää peruskurssia mainostettiin internetsivuilla, lehti-ilmoituksella Iisalmen Kaupunkilehdessä ja kurssi-ilmoituksilla koulujen ja kauppojen ilmoitustauluilla. Iisalmen Sanomien julkaisi jutun Hyvän Mielen taekwondo showsta, Monikisoista ja Kaupunkilehti julkaisi jutun seurastamme ja Simo Partasen Korean matkasta.

Talous

Varainhankinta

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