

TOIMINTALINJA JA -SUUNNITELMA 2012



Sisällysluettelo

Esipuhe	3
Taekwondo lajina	4
Olympiatason urheilua	4
Taekwondoa kaiken ikää	4
Iisalmen Taekwondo Ry	5
Jäsenet ja hallinto	5
Opettaja	6
Ohjaajat	6
Tuomarit	6
Kannustusjärjestelmä	6
Harjoitukset	7
Junnuharjoitus	7
Kunto Taekwondo – kunnossa kaiken ikää	8
Vyökoeharjoitus	8
Perustekniikka & Poomsae (terveysliikuntaharjoitus)	9
Potkut & ottelu	9
Peruskurssit ja alkeistreenit	9
Kuntotestit	10
Vyökokeet	10
Koulutus	10
Suomen Taekwondoliiton koulutukset	10
Iisalmen Taekwondo Ry:n koulutukset	10
Kilpailutoiminta	11
Kilpailutoiminnan periaatteet	11
Salikilpailut	11
Suomen Taekwondoliiton kilpailut	11
Iisalmen Taekwondo Ry:n edustuskilpailijat	12
Tapahtumat	13
Iisalmen Taekwondo Ry:n leirit ja kilpailut	13
Muut leirit	13
Tiedotus	14
Sisäinen tiedotus	14
Ulkoinen tiedotus	14
Suhdetoiminta	14
Talous	15
Varainhankinta	15
Hinnasto	15

Esipuhe

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

Iisalmen Taekwondo Ry haluaa tarjota laadukkaita liikunnallisia elämyksiä ja positiivisia kokemuksia kaiken ikäisille. Tarjolla on monipuolisia harjoituksia niin lapsille, nuorille kuin myös aikuisille harrastajille, joiden ohjaamisesta vastaavat koulutetut ohjaajat. Eri ikäryhmille ja aihealueille suunnatut harjoitukset tuovat vaihtoehtoja ja seurassa jokainen pääsee liikkumaan oman kiinnostuksensa mukaan, kilpaurheilun tai kuntoilun näkökulmasta. Nykyaikaisessa urheiluvalmennukseen perustuvassa harjoitusohjelmassa huomioidaan lasten herkkyykskaudet ja aikuisten terveysliikunnan vaatimukset.

Seuran tavoitteena on ylläpitää jatkuvaa kehitystä - ohjaajia kannustetaan kouluttautumaan sekä kehittämään ohjaus- ja valmennustaitojaan jatkuvasta. Liikunnallinen yhteisö ja Taekwondo-harjoitukset ovat hyvä kasvuympäristö kaiken ikäisille ja erityisesti nuoremmille harrastajille. Tässä seura haluaa tuntea vastuunsa, siksi nuorten ja lasten liikuntamahdollisuuksia pyritäänkin lisäämään lähitulevaisuudessa. Kehitteillä on mm. uusi valmennus- ja kilpailuryhmällä, jonka tavoitteena on parantaa nuorten kilpailumahdollisuuksia ja luoda heille pohjaa tulevaisuuteen. Hyvänä esimerkkinä nuoremmille toimii seuran edustusurheilija Simo Partanen. Seuran tavoitteet vuodelle 2012 ovat SM -mitalin lisäksi finaali- ja PM -kisoista.

Iisalmen 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 ottelemisestä.



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

Puheenjohtaja

- * Pitää yhteyttä Iisalmen kaupunkiin
- * Vastaa ulkoisesta ja sisäisestä tiedottamisesta
- * Laatii seura-avustukset

Sihteeri

- * Laatii johtokunnan pöytäkirjat
- * Pitää yllä seuran jäsenrekisteriä
- * Vastaa jäsenmaksuista yhdessä rahastonhoitajan kanssa

Rahastonhoitaja

- * Hoitaa tiliä ja seuran kirjanpitoa
- * Tiedottaa johtoryhmää seuran taloustilanteesta

Vuoro- ja varustevastaava

- * Huolehtii avaimista ja tilavuoroista
- * Tekee varustetilaukset

Nuorisovastaava

- * Koordinoi junioritoimintaa ja vastaa sen kehittämisestä

Kilpailuvastaava

- * Toimii joukkueenjohtajana

Opettaja

lisalmen Taekwondo Ry:n opettajana toimii Marcos Kuusjärvi, 6.Dan (Vihti-Nummela Mudo Taekwondoseura), joka vastaa mm. seuran mustien vöiden myöntämisestä.

Ohjaajat

Jokaiselle seuran ryhmälle määritellään kausittain vastuuhjaaja. Vastuuhjaajat määritellään ohjaajapalavereissa, joita pidetään kolmesti vuodessa (kevät-, kesä-, ja syyskausi). Vastuuhjaaja vastaa ryhmän harjoitusten ohjaamisesta harjoitusohjelman mukaisesti, vyökokeiden järjestämisestä (yhdessä mustien vöiden kanssa) sekä tiedottamisesta harrastajille ja junioreiden vanhemmille.

Kausisuunnittelusta vastaavat 2-tason koulutuksen käyneet ohjaajat, jotka myös osallistuvat jokaisen ryhmän harjoituksiin vähintään kaksi kertaa harjoituskauden aikana. Edellytyksenä vastuuhjaajana toimimiseen on vähintään 1-tason ohjaajakoulutus tai vastaava liikunta-alan pätevyys. Apuohjaajina voivat toimia vähintään vihreän vyön omaavat ja seuran oman koulutuksen käyneet harrastajat. Uuden ohjaajan aloittaessa toiminnan seuran ohjaajana huolehditaan, että hän ymmärtää vastuunsa lasten kasvattajana ja esimerkkiroolinsa toimiessaan lasten ohjaajana ja valmentajana.

Tuomarit

Seuran sisäisten kilpailujen tuomarinista vastaa Suomen Taekwondoliiton kansallisen tuomariluokituksen saavuttaneet.

Kannustusjärjestelmä

Ohjaajat ja muut toimihenkilöt tekevät arvokasta työtä seuran ja suomalaisen Taekwondon hyväksi. Hyvä työ ansaitsee aina kiitoksen - lisalmen Taekwondo Ry kiittää ja palkitsee seuratoimijoita mahdollisuuksien mukaan. Seuran johtokunta mm. myöntää vuoden päätöstilaisuudessa diplomeja, joita voidaan käyttää esim. vuosimaksujen maksamiseen, leirimaksuihin tai varusteiden tilaamiseen.

Harjoitukset

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. Lasten ja nuorten ohjaamisessa noudatetaan Suomen Taekwondoliiton ja Nuoren Suomi Ry:n laatimia suosituksia. Harjoitusohjelmassa huomioidaan monipuolisuus ja lasten herkkyyksikaudet.



lisalmen 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 suunnattu 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. Harjoitusohjelman on tarkoitus toimia osana UKK-instituutin laatimaa viikoittaista terveystaekwondosuositusta.

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 kunnon 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 väri vyöt) saakka. Kokeita järjestetään tarpeen mukaan 2 - 4 kertaa vuodessa. Dan-kokeet (mustat vyöt) suoritetaan seuran opettajalle, Marcos Kuusjärvelle.

Koulutus

Suomen Taekwondoliiton koulutukset

Seura kouluttaa ohjaajia jatkuvasti Suomen Taekwondoliiton järjestämien koulutuksien kautta, joka vastaa mitoitukseltaan ja rakenteiltaan SLU:n koulutusjärjestelmää. Suomen Taekwondoliiton koulutusjärjestelmä on kolmiportainen (tasot 1-3), lisäksi on ammattilaiskoulutuksen portaat (tasot 4-5). Taekwondoliitto on aktiivisesti mukana SLU:n valmentaja- ja ohjaajakoulutusten kehittämistyöhön liittyvässä VOK-hankkeessa

lisalmen Taekwondo Ry:n koulutukset

lisalmen Taekwondo järjestää seuran jäsenille ja ohjaajille sisäistä koulutusta. Ohjaajat kokoontuvat kolme kertaa vuodessa, jossa pidetään koulutusta uusille ja vanhoille ohjaajille sekä suunnitellaan tulevaa harjoituskautta. Koulutuksesta vastaavat 1. ja 2-tason käyneet ohjaajat.

Kilpailutoiminta

Kilpailutoiminnan periaatteet

Seuran tukee ja kannustaa aikuis- ja lapsiharrastajia kilpailutoimintaa. Kaikkien yhdenvertainen oikeus osallistua ja olla osallistumatta kilpailuihin huomioidaan. Kilpailuihin liittyviä asioita käsitellään lasten, nuorten ja vanhempien kanssa.

Salikilpailut

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

Salikilpailuissa lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus kokeilla omia rajojaan ja kokea tunne-elämyksiä kannustavassa ilmapiirissä. Salikilpailuissa noudatetaan Nuoren Suomen laatimia kilpailutoiminnan suosituksia.

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:

- * PM-2, 2011
- * 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 2012:

- * Suomenmestaruuskilpailut, 1. sija.
- * Finaalipaikka Pohjoismaiden mestaruuskilpailuihin.



Tapahtumat

Iisalmen Taekwondo Ry:n leirit ja kilpailut

Seura järjestää vuosittain lapsille, nuorille ja aikuisille suunnattuja leirejä sekä tapahtumia. Tapahtumat pyritään pitämään seuran harrastajille maksuttomina.

Alustavat tapahtumat vuonna 2012:

- * Seuran leiri ja salikilpailu, tammi-helmikuu
- * Seuran opettajan leiri, Marcos Kuusjärvi 6.Dan, helmi-maaliskuu
- * Koko perheen Taekwondo –päivä, touko-kesäkuu
- * Kansainvälisen leirin järjestäminen, lokakuu
- * Seuran pikkujoulut, marras-joulukuu

Muut leirit

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

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	80 €	31.1.
Harjoitusmaksu 6 kk, tammi-kesäkuu	45 €	31.1.
Harjoitusmaksu 6 kk, heinä-joulukuu	45 €	31.7.

Aikuiset, yli 12-vuotiaat	Määrä	Eräpäivä
Harjoitusmaksu 12 kk, tammi-joulukuu	110 €	31.1.
Harjoitusmaksu 6 kk, tammi-kesäkuu	60 €	31.1.
Harjoitusmaksu 6 kk, heinä-joulukuu	60 €	31.7.

Kunto-Taekwondo / kannattajajäsenmaksu	Määrä	Eräpäivä
Kannattajajäsenmaksu 12 kk, tammi-joulukuu	80 €	31.1.
Kannattajajäsenmaksu 6 kk, tammi-kesäkuu	45 €	31.1.
Kannattajajäsenmaksu 6 kk, heinä-joulukuu	45 €	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.