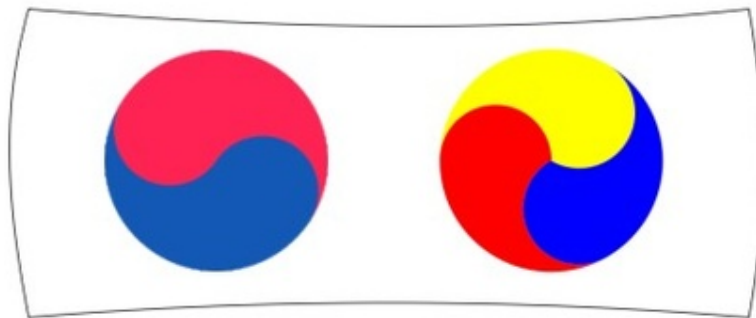


# Toimintakertomus 2015

## Iisalmen Taekwondo



Iisalmen Taekwondo 



***IISALMEN TAEKWONDO***

# Sisällys

Esipuhe .....	5
Iisalmen Taekwondo Ry .....	6
Hallinto .....	6
Johtokunta 2015.....	6
Opettajat & Ohjaajat .....	6
Seuran opettaja-arvot.....	6
Vastuuohjaajat vuonna 2015.....	7
Apuohjaajat vuonna 2015.....	8
Palkitsemiset 2015 .....	9
Harrastajamäärät vuonna 2015.....	9
Seuran visuaalisen ilmeen uudistaminen .....	10
Harrastaminen.....	11
Junioriharjoitukset .....	11
Junioreiden pelisäännöt (laadittu 20.10.2015).....	12
Vanhempien pelisäännöt.....	12
Nuoret ja aikuisryhmät.....	13
Kyorugi – Vauhdikasta jalkatekniikoiden iloa.....	13
Poomsae - Mielen ja kehon harmonia .....	14
Taekwondoakrobatia .....	15
Mudo - vyökokeeseen kaikilla käden, jalan ja mielen taidoilla .....	16
Non-stop ryhmät.....	18
Hyvän mielen kuntotaekwondo .....	18
Koko perheen taekwondo.....	19
Muut harjoitukset.....	21
Dan harjoitukset .....	21
Mimmitaekwondo .....	21
Vyökoheet .....	22
Perheryhmän 9.kup vyökoe 21.2.2015.....	22

Junioriperuskurssin 9.kup vyökoe 19.3.2015 .....	23
Vyökoe 9.5.2015 .....	24
Vyökoe 28.5.2015 .....	25
Vyökoe 16.9.2015 .....	26
Dan koe 19.9.2015 .....	27
Vyökoe 28.10.2015 .....	27
Vyökoe 5.12.2015 .....	28
Kilpailutoiminta .....	30
Tapahtumat .....	31
Leirit .....	31
Loppiaisleiri Mikkelissä 6.1.2015 .....	31
Otteluleiri Iisalmessa 21.2.2015 .....	31
Liikesarjaleiri Leppävirralla 21.3 ja Kuopiossa 22.3 .....	33
Sim Uu- leirillä Iisalmessa 24-26.4.2015 .....	34
Sim Uu Sabumnin leiri Mikkelissä 7.11.2015 .....	36
Avoin liikesarjaleiri Leppävirralla 8.11.2015 .....	36
Iisalmen Taekwondo 15 vuotta – juhlaleiri 21–22.11.2015 .....	36
Muut tapahtumat .....	38
Taekwondoharjoituksia Iisalmen Uimareille 23.3.2015 .....	38
Iisalmen Taekwondon talvipäivät 28.3.2015 .....	38
Näytös Laakkosen merkkipäivillä 11.4.2015 .....	39
Taekwondo Touhutorstaina Edvin Laineen koululla 7.5.2015 .....	39
Iisalmen Taekwondo Kopsulan päiväkodilla 15.5.2015 .....	40
Taekwondo maahanmuuttajien leiripäivänä Koljonvirran leirintäalueella 23.5.2015 .....	40
Sporttaripäivä (nr.1). 27.5.2015 .....	41
Kesäpäivät 18.7.2015 .....	41
Taekwondo naiskiekkoilijoille 13.8.2015 .....	41
Urheilupäivä Sankariniemen urheilukentällä 23.8.2015 .....	42
Ihmeiden Iltä 29.8.2015 .....	42
Avoimet ovet 13.9.2015 .....	42
Taekwondo Montessoripäiväkodin lapsille 28.9. ja 2.10.2015 .....	43
Taekwondo päiväkotikiisäpäivän lapsille 3.11.2015 .....	43
Iisalmen Taekwondo eskaripäivillä 25.11.2015 .....	43

Seuran puheenjohtajan radiohaastattelu 27.11.2015.....	44
Isälmen Taekwondo joulumessuilla Isälmessä 28.11.2015 .....	44
Taekwondoä Edvin Laineen koululaisille 1.12.....	44
Seuran pikkujoulut 5.12.....	45
Taekwondoä Vieremällä alakouluikäisille 9.12 & 15.12.....	45
Sporttaripäivä (nr. 2) 16.12.2015.....	45
Koulutukset .....	46
Junioriohjaajaseminaari Lahdessa 17.1.2015 .....	46
2-tason junioriohjaajakoulutus Pajulahdessa. ....	46
Kukkiwon tapaaminen Helsingissä 7.9.2015 .....	47
Tiedotus .....	48
Sisäinen tiedotus.....	48
Ulkoisen tiedotus.....	48
Talous .....	49
Varainhankinta .....	49

# Esipuhe

Seuran toimintavuosi 2015 voidaan sanoa olleen merkittävä ja tehokas. Seuran 15. juhluvuotenaan seuran toimintaa onnistuttiin sekä kehittämään että lisäämään ja uudistamaan, eli kamppailukoulun laatutakuu toteutui ja seuran voidaan sanoa kehittyneen kokonaisuudessaan.

Merkittävimpiä uudistuksia seurassa oli junioritoiminnan kehittyminen. Seuraan saatiin peräti kaksi junioriohjaajan 2-tason suorittajaa ja seura päätti laajentaa junioritoimintaa kahteen itsenäiseen viikoittaiseen harjoitukseen perhetaekwondoharjoituksen lisäksi. Uusien ohjaajaresurssien myötä toimintaa voitiin uudistaa.

Syksyllä järjestettiin dan koe ja seuraan saatiin uusia mustan vyön arvoja kun Ilkka Liljeblad ja Sari Kasurinen saavuttivat ensimmäiset dan-arvonsa. Mainittakoon että Sari on seuran historian kolmas mustan vyön suorittanut nainen.

Seuran laadukkaasta toiminnasta kertoo myös useat itse järjestetyt tapahtumat ja osallistuminen kaupungin yleisiin tapahtumiin. Näkyvyyttä seura sai ja loi runsaasti ja seura on tehnyt itseään tunnetuksi hyvin aktiivisesti tänäkin vuonna.

Vuoden kaikista merkittävin asia seurassa tapahtui joulukuussa, kun seuralle avautui mahdollisuus omiin harjoitustiloihin siirtymiseen. Osoitteeseen Antinkatu 10 seura alkoi rakentaa uusia harrastustiloja hyväksytyään päätöksen siirtymisestä yksimielisesti yleiskokouksessa joulukuussa. Uusiin tiloihin seuran on määrä siirtyä helmikuussa 2016 täysipainoisesti.

Hyvän mielen kamppailukoulun asema on vahvistunut ja tulevaisuuden voisi sanoa vaikuttavan hyvin mielenkiintoiselta. Vuosi 2015 on ollut todellinen juhluvuosi ja viimeistään nyt on aika kiittää kaikkia seuran aktiivihenkilöitä, toimijoita ja harrastajakuntaa – kaikki olette tärkeitä ja ilman teidän intoanne ja tukeanne taekwondoharrastukselle ei hyvän mielen kamppailukoulua luultavasti olisikaan.

lisalmen taekwondo

johtoryhmä

# Iisalmen Taekwondo Ry

## Hallinto

Seuran varsinaisia kokouksia oli neljä; kevätkokous pidettiin 19.4.2015, syyskokous 18.11.2015 ja näiden lisäksi kaksi yleiskokousta pidettiin 15.2.2015 ja 9.12.2015. Johtokunta kokoontui 5 kertaa vuoden 2015 aikana.

## Johtokunta 2015

- |                                      |                  |
|--------------------------------------|------------------|
| • Puheenjohtaja, vuorovastaava       | Pekka Taskinen   |
| • Varapuheenjohtaja, varustevastaava | Markus Kauppinen |
| • Sihteeri                           | Sari Kasurinen   |
| • Hallituksen jäsen                  | Jari Kanninen    |
| • Hallituksen jäsen                  | Simo Jokinen     |
| • Hallituksen jäsen                  | Simo Kiiski      |
| • Varajäsen                          | Markku Puustinen |
| • Varajäsen, rahastonhoitaja         | Suvi Alatalo     |

## Opettajat & Ohjaajat

### Seuran opettaja-arvot

Simo Jokinen 4.dan (seuran pääopettaja)

Jari Kanninen 4.dan

## Vastuuohjaajat vuonna 2015

Simo Jokinen	Suomen Taekwondoliiton Harrastajataekwondokan ohjaajakoulutus(1993) ja TIK Taekwondo Ilves koulutus (1994)
Jari Kanninen	Suomen Taekwondoliiton kamppailulajivalmentajakoulutus 2-taso (2012)
Seppo Karppinen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011)
Sari Kasurinen	Suomen Taekwondoliiton kamppailulajivalmentajakoulutus 1-taso (2012)
Markus Kauppinen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011) ja 2-taso (2015)
Simo Kiiski	Suomen Taekwondoliiton kamppailulajivalmentajakoulutus 1-taso (2012)
Ilkka Liljeblad	Iisalmen Taekwondon ohjaajakoulutus
Pekka Taskinen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011) ja 2-taso (2015)

## Apuohjaajat vuonna 2015

Jenna Hukkanen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2014)
Ari Hukkanen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2014)
Kari Kauppinen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2014)
Nina Karppinen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2014)
Jori Korhonen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2014)
Markku Puustinen	Iisalmen Taekwondon Ohjaajakoulutus
Markku Rautiainen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2011)
Kirsi Rautiainen	Suomen Taekwondoliiton junioriohjaajakoulutus 1-taso (2014)



## Palkitsemiset 2015

Seuraohjaajien muistaminen kevätkauden jälkeen – seura tarjosi lounaan kiinalaisessa ravintolassa 10.8.2015 ja palkitsi nuoria apuohjaajiaan elokuvaclipuilla (Jenna Hukkanen, Ari Hukkanen, Kari Kauppinen).

Vuoden aikuisharrastaja 2015

- Kirsi Rautiainen

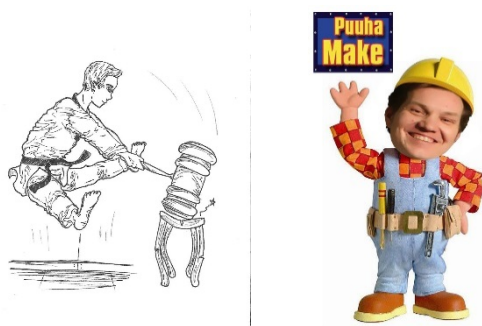
Vuoden junioriharrastaja 2015

- Enna Ollikainen

Vuoden idea 2015

- Sari Kasurinen ja Simo Kiiski (team SiSak) ”Kamppailija Ei Kiusaa” teemalakana.

Seuran puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan näköiskuvat:



Pronssinen ansiomerkki: Jari Kanninen 4. Dan – Suomen Taekwondoliitto 4.10.2015

## Harrastajamäärät vuonna 2015

≤ 12 vuotiaat: 47

13–18 vuotiaat: 8

19–29 vuotiaat: 5

≥ 30 vuotiaat: 41

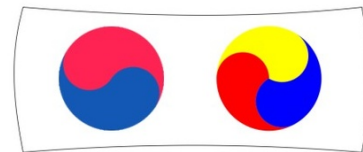
# Seuran visuaalisen ilmeen uudistaminen

Iisalmen Taekwondo Ry päätti uudistaa ulkoasunsa ja graafisen ilmeensä 15. juhlavuoden kunniaksi. Seuran alkuperäinen värimaailma ja logo on mukailut vanhaa, kahta vastakkaista sekä toisiaan täydentävää perusvoimaa kuvaavaa jin-yang-symbolia (koreaksi um-yang). Myöhemmin mukaan on tullut myös alun perin seura-asuja varten suunniteltu, tekstiä koristava "potkaiseva" i-kirjain. Se on ollut lisäksi viittaus seuran kotikaupunkiin Iisalmeen.

Uutta ulkoasua suunniteltaessa ajatuksena oli päivittää ilmettä nykyisen toiminnan näköiseksi, mutta siinä haluttiin kuitenkin kunnioittaa ja säilyttää vanhoja periaatteita sekä muotoja. Um-jang on havaittavissa värimaailmasta edelleen, uudet värit tulevat nyt korealaisittain Taegeuk-symbolista, jossa sininen ja punainen kuvastavat mm. taivasta ja maata tai mieltä ja kehoa. Symbolista on olemassa Koreassa suosittu kolmivärinen versio, jossa keltainen väri on lisätty symboloimaan ihmisyyttä (taivas-maa-ihminen). Uudessa logossa keltainen väri kuvastaa Iisalmen Taekwondon sanomaa hyvän mielen hengestä ja on lisäksi Savon väri. Pääväriksi on valittu tasapainoinen ja raikas sininen, joka on puolestaan viittaus koulun opettajalinjaan. Sininen tunnetaan siis myös Sim Uu:n ja Moo Duk Kwan -koulukunnan värinä.

Iisalmen Taekwondo Ry on kasvanut pienestä seurasta koko perheen kamppailukouluksi. Tätä kuvaillen myös potkiva i-kirjain-hahmo on kasvanut ja saanut ympärilleen lisää ystäviä. Muodot kuvaavat taekwondon käsin ja jaloin tehtävää kamppailua, mutta myös lajin rauhallisempaa, kasvattavaa ja henkistä puolta - Do:ta. Iisalmen Taekwondo - hyvän mielen kamppailukoulu 2015.

Uusi ulkoasu julkaistiin virallisesti seuran 15-vuotis juhlaileirillä 21.11.2015



**HYVÄN MIELEN  
KAMPPAILUKOULU**

# Harrastaminen

## 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 tarkoitetulla 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. Iisalmen 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 Iisalmen Taekwondossa kahteen ryhmään:

- Alle 10-vuotiaat ovat Tiikeri-harrastajia
- 10-vuotta täyttäneet ovat Ilves-harrastajia



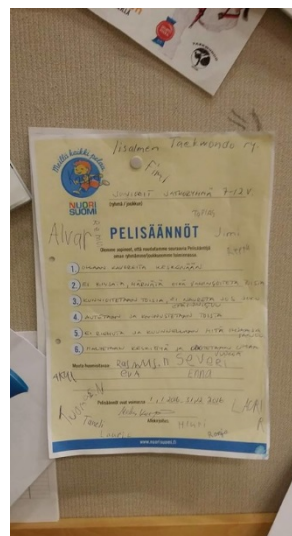
Tiikerit voivat osallistua junioreiden oman jatkoryhmän lisäksi koko perheen taekwondoharjoitukseen.

Ilvesikäisillä harjoitusmahdollisuuksia onkin jo enemmän ja he voivat osallistua junnutreenien lisäksi osaan

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

## Junioreiden pelisäännöt (laadittu 20.10.2015)

- 1) Ollaan kavereita keskenään
- 2) Ei kiusata, hännätä eikä vahingoiteta toisia
- 3) Kunnioitetaan toisia, ei naureta jos joku epäonnistuu
- 4) Autetaan ja kannustetaan toisia
- 5) Ei riehuta ja kuunnellaan mitä ohjaaja sanoo
- 6) Maltetaan keskittyä ja odotella omaa vuoroa



## Vanhempien pelisäännöt

-

## Junioriharjoitukset kevät 2015

- Juniorijatkoryhmä maanantaina Kangaslammin koululla. Vastuuohjaajat Markus Kauppinen & Markku Rautiainen
- Junioriperuskurssi tiistaina ja torstaina liikuntahallin tatamilla. Vastuuohjaajat Jari Kanninen & Pekka Taskinen
- Koko perheen taekwondo torstaina liikuntahallin tatamilla, Vastuuohjaaja Seppo Karppinen
- Taekwondoakrobatia torstaina liikuntahallin tatamilla. Vastuuohjaaja Pekka Taskinen

## Junioriharjoitukset syksy 2015

- Junioriharjoitukset tiistaina ja torstaina liikuntahallin tatamilla. Vastuuohjaajat Jari Kanninen & Pekka Taskinen
- Koko perheen taekwondo torstaisin liikuntahallin tatamilla. Vastuuohjaaja Seppo Karppinen



## Nuoret ja aikuisryhmät

lisalmen Taekwondon jatkoryhmät ovat tarkoitettu jo vähän aikaa lajin parissa olleille. Ryhmän harrastajilla on suoritettuna vähintään keltainen vyö (8.Kup) taekwondossa.

### Kyorugi – 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.

**Harjoitukseen voivat osallistua kaikki keltaisen vyön suorittaneet 10 vuotta täyttäneet (Ilvekset ja aikuiset).**



## Poomsae - Mielen ja kehon harmonia

### Perustekniikka & poomsae

harjoituksissa keskitytään erityisesti tekniikoiden oikeisiin liikeratoihin ja suoritustapoihin. Harjoitusohjelma sisältää perustekniikkaharjoittelua (seisonnat, lyönnit, torjunnat, potkut), liikesarjojen opetteluja ja tekniikoiden soveltamista parin kanssa. Tekninen ja aerobinen toistoharjoittelu harjoittaa kehoa monipuolisesti ja rasittaa



hengitys- ja verenkiertoelimitystä, kehittämällä 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 liikesarjakilpailuun.

**Harjoitukseen voivat osallistua kaikki keltaisen vyön suorittaneet 10 vuotta täyttäneet (Ilvekset ja aikuiset).**



## Taekwondoakrobatia

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.



**Harjoitus on suunnattu nuoremmille (+7 v.), mutta mukaan saavat tulla kaiken ikäiset, keltaisen vyön suorittaneet harrastajat (Tiikerit, Ilvekset ja aikuiset).**





## 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. Toimintakyvyllä 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.

**Harjoitukseen voivat osallistua kaikki keltaisen vyön suorittaneet 12 vuotta täyttäneet nuoret ja aikuiset.**





## Nuorten ja aikuisryhmien harjoitukset kevät 2015

- Kyurugi - Vauhdikasta jalkatekniikoiden iloa tiistaina liikuntahallin tatamilla. Vastuuhjaaja Jari Kanninen
- Poomsae - Mielen ja kehon harmonia keskiviikkona Kirkonsalmen koululla. Vastuuhjaajina Sari Kasurinen & Simo Kiiski
- Taekwondoakrobatia torstaina liikuntahallin tatamilla. Vastuuhjaajana Pekka Taskinen
- Mudo - vyökoeharjoitus sunnuntaina Kilpijärven koululla. Vastuuhjaajana Simo Jokinen

## Nuorten ja aikuisryhmien harjoitukset syksy 2015

- Poomsae - Mielen ja kehon harmonia keskiviikkona Kirkonsalmen koululla. Vastuuhjaajina Ilkka Liljebad & Kirsi Rautiainen
- Kyurugi - Vauhdikasta jalkatekniikoiden iloa torstaina liikuntahallin tatamilla. Vastuuhjaajana Simo Kiiski & Pekka Taskinen
- Mudo - vyökoeharjoitus sunnuntaina Kilpijärven koululla. Vastuuhjaajana Simo Jokinen



## Non-stop ryhmät

### Hyvän mielen kuntotaekwondo

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.



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 kuntosi kohenee ja se auttaa myös painonhallinnassa.
- Kunto-Taekwondon voit aloittaa milloin vain, ilmoittautuminen tapahtuu harjoituksissa.



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

## Koko perheen taekwondo

*Nyt perhe voi tulla sellaisena ryhmänä kuin se nyt sattuu kotoa mukaan lähtemään. Kaikille paikalle tulleille on yhteistä harjoitusohjelmaa, jokainen perheenjäsen voi olla nyt taekwondon taitaja. Perhe-taekwondo on*



*paikka, jossa voit oppia tuntemaan perheesi uudella tavalla.*

### Miksi tämän tarjoaa taekwondoseura?

- Ryhmä toimii nonstop periaatteella eli jokainen viikko voi olla ensimmäinen aloittaa perhe-taekwondo.
- Siellä on kaikki perheet ja perheenjäsenet samassa sulassa sovussa ja oikeat taekwondoharjoitukset alkavat. Harjoituksen lomassa jokainen löytää paikkansa.
- Tule nyt ja kokeile, kaikki perhemuodostelmat käy tyyliin mummo ja pojat. Meille kaikki on yhtä perhettä, joten voit tulla myös yhden hengen perheenä.
- Niin se vastaus on koska taekwondo on aina ollut kokoperheenlaji, mutta aikaisemmin ei ole huomattu tarjota yhteistä harjoitusta juuri koko perheelle, mutta nyt tämä asia on korjattu.
- Harjoituksista vastaa Seppo Karppinen.



### **Non-stop ryhmien harjoitukset kevät 2015**

- Hyvän mielen kuntotaekwondoharjoitus maanantaina Kangaslammin koululla. Vastuuohjaajana Ilkka Liljeblad & Markku Puustinen
- Koko perheen taekwondoharjoitus torstaina liikuntahallin tatamilla. Vastuuohjaajana Seppo Karppinen

### **Non-stop ryhmien harjoitukset syksy 2015**

- Hyvän mielen kuntotaekwondo tiistaina liikuntahallin tatamilla. Vastuuohjaajana Sari Kasurinen & Simo Kiiski
- Koko perheen taekwondo torstaina liikuntahallin tatamilla. Vastuuohjaajana Seppo Karppinen



## Muut harjoitukset

### Dan harjoitukset

Dan harjoituksia (musta- ja punavöisten harjoituksia) pidettiin kerran kuukaudessa vaihtuvalla ohjaajalla.

Tammikuu 21.1. Jari Kanninen

Helmikuu 18.2. Pekka Taskinen

Maaliskuu 18.3. Simo Jokinen

Huhtikuu 12.4. Atte Karppinen

Toukokuu 19.5. Jari Kanninen

Kesäkuu 11.6. Jenna Hukkanen & Ari Hukkanen

Heinäkuu 2.7. Pekka Taskinen

Elokuu 11.8. Simo Jokinen

Syyskuu 9.9. Seppo Karppinen

Lokakuu 14.10. Jari Kanninen

Marraskuu 4.11. Ilkka Liljeblad & Sari Kasurinen

Joulukuu 13.12. Simo Jokinen.



### Mimmitaekwondo

Kevätkaudella 2015 mimmitaekwondoä järjestettiin joka kuukauden toisena tiistaina harjoitusvuorolla.

Mimmitaekwondon vastuuhenkilönä toimi Sari Kasurinen 1.Dan.

# Vyökokeet

Perheryhmän 9.kup vyökoe 21.2.2015.

Uuden vyöarvon suorittivat:

Mika Pehkonen, 7. Kup

Anne Eskelinen 9. Kup

Elmo Innanen, 9. Kup

Jaana Innanen, 9. Kup

Hertta Niskanen, 9. Kup

Antti Niskanen, 9. Kup

Topias Niskanen, 9. Kup

Inka Eskelinen, 9. Kup

Inka Karppinen, 9. Kup

Iris Eskelinen, 9. Kup

Juho Hurskanen, 9. Kup

Miia Hurskainen, 9. Kup

Lauri Hurskainen, 9. Kup

Luka Innanen, 9. Kup

Matti Repo, 9. Kup

Simo Repo, 9. Kup

Jussi Repo, 9. Kup

Sami Repo, 9. Kup

Kokeen vastaanotti Simo Jokinen 4.dan ja avustajana toimivat Seppo Karppinen 2.dan Nina Karppinen 2.kup.



## Junioriperuskurssin 9.kup vyökoe 19.3.2015

9.kup vyöarvon suorittivat:

Ahonen Severi

Hukkanen Aaro

Karhu Pinja

Karhu Ronja

Korhonen Henni

Korhonen Lotta

Kääriäinen Alvar

Leinonen Eva

Luostarinen Aku

Luostarinen Ronja

Nissinen Rasmus

Niva Rasmus

Ollikainen Enna

Ounjunttee Sirachat

Ruotsalainen Lauri

Tikkanen Jan-Miikka



Kokeen vastaanotti Simo Jokinen 4.dan ja avustajina toimivat Ari Hukkanen 2.dan ja Jenna Hukkanen 1.poom

## Vyökoe 9.5.2015

Hienoon päivään osallistui kaiken kaikkiaan 43 vyökokelasta!

Vyökokeen pääohjaajana toimi Jari Kanninen 4.Dan, jota avustamassa olivat Pasi Kanninen 3. Dan, Pekka Taskinen 2.Dan, Kari Kauppinen 2.Dan, Ari Hukkanen 2.Dan, Simo Kiiski 2.Dan, Jenna Hukkanen 1.poom sekä Sari Kasurinen 1.kup

Uuden vyöarvon suorittivat:

Karhunen Jukka 2.kup

Rautiainen Kirsi 2.kup

Korhonen Jori 3.kup

Pietu Hiltunen 3.kup

Mika Pehkonen 6. Kup

Hyvärinen Sanna 5.kup

Jarkko Ahonen 5.kup

Petri Saarinen 5.kup

Veli-Matti Perälä 5.kup

Roope Mertenheimo 5. kup

Marja Liljeblad 6. kup

Harri Ruotsalainen 7.kup

Tomi Kytönen 7. kup

Birgit Tikkanen 7. kup

Erja Korhonen 7. kup

Kristofer Röntynen 8.kup

Junnut:

Aku Eskelinen 2.kup

Nea Rautiainen 4.kup

Kasper Korhonen 6.kup

Topias Korhonen 6.kup

Henri Fränti 6.kup

Hugo Yli-Sipola 3. kup

Miikka Alatalo 4.kup

Dani Yli-sipola 4.kup





Lauri Lukkarinen 6.kup  
Tuomas Niva 5. kup  
Remu Kokkonen 7  
Reetu Kokkonen 7  
Ahonen Severi 8.kup  
Hukkanen Aaro 8.kup  
Karhu Pinja 8.kup  
Karhu Ronja 8.kup  
Korhonen Henni 8.kup  
Korhonen Lotta 8.kup  
Kääriäinen Alvar 8.kup  
Leinonen Eva 8.kup  
Luostarinen Aku 8.kup  
Luostarinen Ronja 8.kup  
Nissinen Rasmus 8.kup  
Ollikainen Enna 8.kup  
Ounjunttee Sirachat 8.kup  
Ruotsalainen Lauri 8.kup  
Tikkanen Jan-Miikka 8.kup

## Vyökoe 28.5.2015

Torstaina 28.5.2015 pidettiin vyökoe liikuntahallin tatamilla. Kokeen otti vastaan Ari Hukkanen 2. Dan ja avustajana toimi Jenna Hukkanen 1. Poom.

Uudet vyöarvot:

Rasmus Niva, 8. Kup

Niko Kärkkäinen, 9. Kup

Mira Kärkkäinen, 9. Kup

Jetto Kärkkäinen, 9. Kup

## Vyökoe 16.9.2015

Kesän vyökoepäivä järjestettiin 16.9.2015 Kirkonsalmen koululla. Kokeeseen osallistui 11 kokeesta.

Kokelaat vyöarvo järjestyksessä:

Sanna Hyvärinen 4.kup

Tuomas Niva 4.kup

Tomi Räsänen 5.kup

Birgit Tikkanen 6.kup

Ukko Bogdanov 7.kup

Aaro Hukkanen 7.kup

Rasmus Niva 7.kup

Lauri Ruotsalainen 7.kup

Severi Ahonen 7.kup

Eva Leinonen 7.kup

Sirachat Ounjunttee 7.kup



Kokeen vastaanotti Simo Jokinen 4.Dan ja avustajina toimivat Pekka Taskinen 2.Dan ja Simo Kiiski 2.Dan

## Dan koe 19.9.2015

Iisalmen Taekwondo on saatiin uusia mustia vöitä kun Ilkka Liljelblad ja Sari Kasurinen suorittivat lauantaina 19.9.2015 pidetyssä vyökokeessa 1. Daninsa. Suuret onnittelut molemmille!

Uudet Dan-arvot:

Ilkka Liljelblad 1.Dan

Sari Kasurinen 1.Dan



Vyökokeen otti vastaan Sabunim Simo Jokinen 4.Dan ja avustajina toimivat Jari Kanninen 4.Dan, Simo Kiiski 2.Dan, Pekka Taskinen 2.Dan, Ari Hukkanen 2.Dan ja Jenna Hukkanen 1.Poom.

## Vyökoe 28.10.2015

Vyökoe Kirkonsalmen koululla 28.10.2015

Enna Ollikainen 7.kup

Aku Luostarinen 7.kup

Ronja Luostarinen 7.kup

Kevin Lellep 9.kup

Kristofer Muldmäe 9.kup

Samuel Virkkunen 9.kup

Santeri Kauppinen 9.kup

Taneli Roivainen 9.kup



Kokeen vastaanotti Simo Jokinen 4.Dan ja avustajina toimivat Pekka Taskinen 2.Dan ja Kari Kauppinen 2.Dan. Onnittelut uusille vyöarvoille!

## Vyökoe 5.12.2015

Vuoden viimeisessä vyökokeessa oli kokeilaita yhteensä 35. Koe pidettiin useassa ryhmässä ja kokeen pitäjinä toimivat Simo Jokinen 4.Dan, Jari Kanninen 4.Dan, Simo Kiiski 2.Dan, Pekka Taskinen 2.Dan. Avustamassa olivat Seppo Karppinen 2.Dan, Ari Hukkanen 2.Dan, Kari Kauppinen 2.Dan, Sari Kasurinen 1.Dan & Jenna Hukkanen 1.Poom.



Uudet vyöarvot:

**AIKUISET:**

Kirsi Rautiainen 1.kup

Jukka Karhunen 1.kup

Markku Puustinen 1.kup

Nina Karppinen 1.kup

Pietu Hiltunen 2.kup

Jori Korhonen 2.kup

Sanna Hyvärinen 3.kup

Petri Saarinen 4.kup

Birgit Tikkanen 5.kup

Mika Pehkonen 5.Kup

Tomi Kytönen 6.kup

Erja Korhonen 6.kup

**JUNNUT:**

Jimi Leivo 1. kup

Tuomas Niva 3.kup

Henri Fränti 5.kup

Kasper Korhonen 5.kup

Topias Korhonen 5.kup

Lauri Lukkarinen 5.kup

Aaro Hukkanen 6.kup

Aku Luostarinen 6.kup

Enna Ollikainen 6.kup

Lauri Ruotsalainen 6.kup

Ronja Luostarinen 6.kup

Severi Ahonen 6.kup

Sirachat Ounjunttee 6.kup

Eva Leinonen 6.kup

Remu Kokkonen 6.kup

Reetu Kokkonen 6.kup

Alvar Kääriäinen 7.kup

Jan-Miikka Tikkanen 7.kup

Kevin Lellep 8.kup

Kristofer Muldmäe 8.kup

Santeri Kauppinen 8.kup

Taneli Roivainen 8.kup

# Kilpailutoiminta

Ottelusalikisat 7.4.2015 Liikuntahallin tatamilla

Liikesarjasalikisat 15.4.2015 Kirkonsalmen koululla



Ottelusalikisat 15.10.2015 Liikuntahallin tatamilla



Liikesarjasalikisat 11.11.2015 Kirkonsalmen koululla





# Tapahtumat

## Leirit

### Loppiaisleiri Mikkelissä 6.1.2015

Iisalmen Taekwondo oli mukana loppiaisleirillä Mikkelissä 6.1.2015. Leiri jatkaa vuotuista perinnettään ja leiri järjestettiin nyt jo 21:n kerran! Iisalmen Taekwondosta mukana 7 harrastajaa.



### Otteluleiri Iisalmessa 21.2.2015

Iisalmen Taekwondo järjesti avoimen kamppailuleirin viikonloppuna Iisalmessa. Leirille saapuikin huimat 60 harrastajaa Iisalmelaisten lisäksi mm. Kuopiosta, Joensuusta ja Jyväskylästä. Leirin teemana oli taekwondo-ottelu ja nykyisissä kilpailuissakin käytettävät elektroniset suojaimet. Seura oli kutsunut otteluvallmentaja Matti Heikkisen sekä valmennettavansa ja myös Iisalmen Taekwondon kasvattiturheilija Simo Partasen leirin ohjaajiksi Jyväskylän Mukwan seurasta.



Leiripäivänä pidettiin kahdet harjoitukset sekä aikuisille että junioriharrastajille ja kaikki pääsivät leirin tohinassa kokeilemaan E-suojuksia ja niiden pistetoimintoja. Leirin harjoitusten jälkeen oli vuorossa salikisat, joissa jokainen halukas pääsi kokeilemaan millaista on varsinainen kilpataekwondo ottelusäännöillä ja nykyaikaisilla suojaimeilla. Myös junioriharrastajat saivat kokeilla kisaamista ja jopa seuran uudet junioriperuskurssilaiset osallistuivat salikisoihin. Kisoja käytiin kahdella ottelualueella ja kisaaminen jatkui pitkälle iltapäivään. E-suojusten toiminta perustuu rintapanssareissa, kypärissä ja jalkasuojuksissa sijaitseviin sensoreihin, jotka

oikein kohdatessaan antavat pisteitä suoraan pistetaululle. Keskustuomarin tehtävä on edelleen antaa lisäpisteet vaativimmista tekniikkasuorituksista.



Leirin ohessa järjestettiin seuran historian ensimmäinen perheryhmän vyökoe. Vyökokeessa oli väkeä perheryhmästä jopa kolmesta eri sukupolvea, joten voidaan sanoa että tämä on perheliikuntaa ehkä parhaimmillaan. Perhetaekwondo on lisälnessä ollut tarjolla nyt

muutaman vuoden ajan ja nimensä mukaisesti harjoitus soveltuu koko perheelle. Nuorin kokelaista oli 2-vuotias. Kokelaat suoriutuivat vyökokeesta hienosti tehdessään parhaansa. Heitä arvioitiin tasapaino-, hyppyradalla sekä potkupisteessä. Myös kokeen pitäjä Simo Jokinen 4. Dan kiinnitti erityistä huomiota kokelaiden tarkkaavaisuuteen pallon seuraamisessa.

Tapahtumarikkaalla leirillä järjestettiin myös tempaus, joka liittyy kamppailulajiseuroissa nousseeseen ”kamppailija ei kiusaa” -hankkeeseen. Leiriä varten oli varattu hankkeen logolla varustettu lakana, johon jokainen leiripäivään osallistunut sai maalata oman kätensä ja nimetä sen merkiksi oman kiusaamisen vastaiselle vakaumukselle. Kamppailulajien yhteinen tahto on että kamppailu-urheilija ei kiusaa ketään. Lisälmen Taekwondo haluaa myös olla mukana ehkäisemässä kiusaamista olemalla nimensä mukaisesti hyvän mielen kamppailukoulu. Kiitos osallistujille hienosta leiripäivästä!



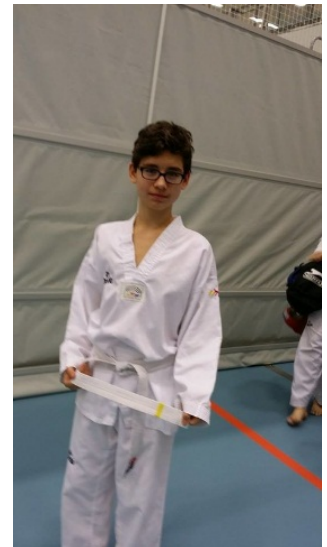


## Liikesarjaleiri Leppävirralla 21.3 ja Kuopiossa 22.3.

Osallistuimme seuraporukalla Kuopion Taekwondon järjestämälle liikesarjaleirille, ohjaamisesta vastasi Saija Vuori Suomen Taekwondoliitosta. Lauantain osuus järjestettiin Leppävirralla, jonne lähdimme kuuden hengen tiimillä. Ohjelmassa oli kahdet liikesarjaharjoitukset sekä ulkotreeni, joiden jälkeen pääsimme vielä pulahtamaan Vesileppiksen kylpylään. Vauhtia riitti vielä kylpylässäkin kun saimme seikkailla Wibit-kiipeilyrataa pitkin ja sepäs vasta hauskaa olikin!



Leirin yhteydessä järjestettiin myös peruskurssilaisten 9. kup vyökoe, johon osallistui yksi harrastaja myös lisalmesta. Onnea vielä Kristoferille uudesta vyöarvosta. Vyökokeen pitäjä Jani Kelo 3 Dan tuli antamaan vielä erikoismaininnan Kristoferin kovasta vyökoeasenteesta - kerrassaan hieno suoritus! Sunnuntain leiriosuus oli Kuopion väestönsuojalla jossa liikesarjoja viilaamassa ja oppimassa kävi vielä kaksi ohjaajaa lisalmen seurasta.



## Sim Uu- leirillä lisalmessa 24-26.4.2015

Tänä vuonna 15-vuotias lisalmen Taekwondo järjesti nyt jo perinteeksi muodostuneen Sim Uu leirin lisalmen Liikuntahallilla 24-26.4. Treenaajia paikalle saapui ympäri suomea ja kokosi yhteen n. 120 taekwondoharrastajaa lapsista aikuisiin.



Sim Uu leirin ajatus on perustunut Tanskassa asuvan taekwondomestari Ko Tai Jeongin oppilaiden perustamaan Sim Uu-yhteisöön, johon tätä nykyä kuuluu myös suomalaisia taekwondo – opettajia.



Tänä vuonna leirin ohjaamisesta vastasivat tanskalaiset Kenneth Hansen 7.Dan ja Benny Faarvang 6.Dan. lisalmen Taekwondolle tilaisuus oli erityisen arvokas, sillä mestariarvoista taekwondo-opettajaa ei lisalmessa ole ennen nähty. Leiri käynnistyi perjantai-iltana lisalmen taekwondon pääopettaja Simo Jokisen johdatellessa ja valmistellessa meitä tulevaan leiriviikonloppuun. Lauantaiaamuna iso joukko oli kokoontunut Liikuntahallille valmiina leirin aloitukseen. Leiriopettajat toivotettiin tervetulleeksi ja harrastajat olivat valmiita aloittamaan. Leirin aiheiksi oli muodostunut lajille ominaisia teemoja: Body, Mind ja Spirit, joihin joukko johdateltiin vyöarvoja mukaillen. Ensimmäinen harjoitus starttasi klo 10:30 ja puoleen päivään mennessä harrastajista oli ensimmäiset hiet ja hyvä mieli saatu puristetuksi esiin. Lounastauolla vaihdeltiin kuulumisia ja tutustuttiin uusiin ihmisiin sekä leirin opettajiin. Ajankuluksi lapsille oli myös järjestetty erikoisohjelmaa. Treenaaminen jatkui klo 13 aikoihin, jolloin osa-alueet vaihtuivat. Aikuisten harjoittelu jatkui hallin alakerrassa ja junioriharrastajat siirtyivät tatamille tempuillemaan. Mielenkiintoisia aiheita oli luvassa, eikä treenistä selvitty ilman hikeä tälläkään kertaa. Vajaan puolitoistatuntisen jälkeen pidettiin tauko ja valmistauduttiin päivän viimeiseen harjoitukseen: Luvassa oli taekwondoa liikuntahallin tiloissa tai vaihtoehtoisesti vesipotkuharjoittelua lisalmen uimahallilla – jokainen sai valita mieleisensä ja olotilaansa vastaavan harjoituksen. Jokaisella alueella riitti harrastajia ja treenin lopuksi





harrastajilla oli vielä mahdollisuus mennä nauttimaan uimahallin palveluista uinnin ja saunomisen merkeissä – harjoittelu lauantain osalta oli päätöksessä ja osalle leiriosallistujista oli jo aika toivottaa hyvää kotimatkaa.

Leirin pääohjaajien ja muiden seuralaisten kanssa suuntasimme illalliselle Ravintola Raatihuoneelle Iisalmen keskustaan. Maittavan leiriruokailun yhteydessä oli järjestetty myös iltaohjelmaa joka sai n. 40 päisen illallisjoukon hersyvän naurun raikumaan ravintolan seinien sisällä. Päivälle voitiin sanoa päätös kun illallinen oli nautittu ja n. klo 21 aikaan treenaajat poistuivat lepäilemään ja valmistautumaan kohti viimeistä leiripäivää.



Sunnuntaiamuna leiriväestä oli paikalla vielä puolet. Aamun harjoittelu alkoi klo 9 ja siihen johdateltiin Bennyn meditaatio- ja venyttelyharjoituksella - harrastajat valmisteltiin tulevia harjoituksia varten. Ennen varsinaista harjoittelua leirin pääohjaaja muistettiin kiitosten ja lahjojen kera; olivathan he tehneet leiristä suurenmoisen kokemuksen. Kiitosten jälkeen ohjelmassa oli vielä yksi teemaharjoitus, joihin jakaannuttiin vyöarvoittain tunnin ajaksi. Leirin viimeisessä harjoituksessa koko leiriväki saatettiin yhteen ja luvassa oli vielä viimeinen tunnin mittainen harjoitus, jonka leirin pääohjaajat Kenneth ja Benny ohjasivat yhdessä. Leirin päätös oli vertaansa vailla, sillä leirimme pääohjaajat eivät säästelleet treenaajia; tämä luultavasti oli heidän tapansa kiittää leiriviikonlopusta ja toivottaa kaikille hyvää jatkoa ja hyvää kotimatkaa. Hiki virtasi ja hallin n. 60 treenaajaa ilmaisi taekwondohenkensä raikuvien huudahduksien ja leveän hymyn kera. Mahtava viikonloppu oli saateltu päätökseen - kiitos kaikille osallistuneille, te teitte leiristä ainutlaatuisen.



## Sim Uu Sabumnin leiri Mikkelissä 7.11.2015

Mikkelissä Wisa areenalla järjestettiin Sim Uu Sabumnin oma leiri 7.11.2015. Leirillä mukana seuramme opettajat Simo Jokinen 4.Dan ja Jari Kanninen 4.Dan.

## Avoin liikesarjaleiri Leppävirralla 8.11.2015

Kuopion Taekwondon järjestämälle leirille seurasta osallistui muutamia harrastajia. Avoin leiri järjestettiin Leppävirralla, jossa ohjaamassa oli Suomen Taekwondoliiton uusi maajoukkuevalmentaja Heikki Liukkonen. Samana viikonloppuna järjestettiin myös liikesarjojen liigasarjan osakilpailut.



## Iisalmen Taekwondo 15 vuotta – juhlaleiri 21–22.11.2015

Seuran 15 vuotisen matkan kunniaksi järjestettiin juhlaleiri 21-22.11.2015 Juhani Ahon ja Lyseon tiloissa. Leirille osallistujia kerääntyi pääasiassa omasta seurasta, mutta mukana oli harrastajia myös Kuopiosta, Klaukkalasta, Tampereelta, Mikkelistä ja Lohjalta. Leirille osallistui yhteensä 70 harrastajaa. Leirin ohjaamisesta vastasivat seuramme opettajan Simo Jokisen opettaja Marcos Kuusjärvi 6.Dan, Jari Hintsanen 5.Dan joka on ollut vaikuttamassa seuran kehitykseen sen alkuvaiheessa mm. pitämällä seuran historian ensimmäisen vyökokeen, sekä Marko Hiltunen 3.Dan joka on yksi seuran perustajajäsenistä.



Lauantai-illan päätteeksi pidettiin iltajuhla ravintola Pikku-litassa, jossa muistettiin mm. uusia 1.Dan vyöarvon suorittaneita Kukkiwon sertifikaateilla ja onniteltiin Jari Kannista Suomen Taekwondoliiton myöntämällä pronssisella ansiomerkillä merkittävästä seura- ja ohjaajatyöstä Iisalmen taekwondon hyväksi.

Iisalmen Sanomat julkaisivat jutun leiristä ja uudistuneesta seuran ilmeestä

Simo Jokisen haastattelu: <http://www.iisalmensanomat.fi/news/taekwondo-on-koko-perheen-laji/>

Iisalmen Sanomien uutinen: <http://www.iisalmensanomat.fi/news/hyvn-mielen-taekwondoa/>





## Muut tapahtumat

### Taekwondoharjoituksia Iisalmen Uimareille 23.3.2015

Iisalmen Taekwondo piti harjoitukset Iisalmen uimareille sunnuntaina 23.3. Harjoitukset olivat vastapalvelus uimavalvonnan ja -opetuksen annosta seuran pikkujoulussa marraskuussa 2014. Uimareille järjestettiin kaksi tunnin mittaista harjoitusta. Ohjaamisesta vastasivat Atte Karppinen 1.Dan ja Ilkka Liljebld 1.Kup.

### Iisalmen Taekwondon talvipäivät 28.3.2015

Iisalmen Taekwondo vietti talvipäivää lauhassa talvikelissä Kankaan urheilualueella 28.3. Päivälle oli järjestetty Amazing race -tyylinen

leikkimielinen kisapäivä jossa harrastajat ja perheenjäsenet joukkueittain joutuivat mitteleämään erilaisissa liikuntapisteissä urheilualueella. Kilpailun maalissa odottivat valmiit grillimakkarat ja syömisten jälkeen siirryttiin Pelixirin sisätiloihin viettämään yhdessä aikaa pelien ja jutustelujen merkeissä.



## Näytös Laakkosen merkkipäivillä 11.4.2015

Joukko Iisalmen Taekwondon harrastajia kävi pitämässä kaksi lajishow:ta ja esittelemässä hyvän mielen kamppailukoulua Laakkosen merkkipäivillä lauantaina 11.4.2015. Näytökset koostuivat näyttävistä potkuista, ottelu- ja liikesarjaosuudesta sekä junnujen taidonnäytteistä. Näytöksen tähtiä olivat selvästi seurun juniorit ja nuoret esitellessään mitä hienoimpia liikkeitä ja temppuja. Näytöksen vauhti sai jopa seremoniamestarina toimineen Simo



Jokisen esittelemään kaatumisen taitoja kovalla kivilattialla. Viimeiseksi esiteltiin seurun kunto-taekwondo-ryhmää, jossa ryhmän ohjaaja Ilkka Liljeblad kertoi lajin vahvuuksista kunnonkohottajana sekä myös keinona irtaantua arjen kiireistä. Viimeiseen osioon saatiin myös yleisö innostumaan mukaan ja kokeilemaan



potkumaaleja. "Sedätkin jaksaa heilua" sanoin Ilkka toivotteli vielä kaikki tervetulleiksi tutustumaan hyvän mielen kamppailukouluun ja kunto-taekwondo. Iisalmen Taekwondo Ry kiittää näytösryhmää sekä tapahtuman järjestäjää, Laakkosta mukavasta päivästä.

## Taekwondo Touhutorstaina Edvin Laineen koululla 7.5.2015

Edvin Laineen montessoriluokkien 1-2b vanhemmat järjestivät to 7.5 liikuntailan koulun ulko- ja sisätiloissa. Iisalmen Taekwondo oli mukana liikuttamassa alakoululaisia. Juniorit saivat kokeilla mm. perinteisiä akrobatialiikkeitä (kuperkeikka, käärynpöytä jne.), jalkanäppäryyttä askeltikkailla, taekwondon potkutekniikoita läpysköihin sekä hyppypotkuja patjalle. Iloiselle päivän kesto oli kaksi tuntia. Iisalmen Taekwondosta mukana ohjaamassa: Jenna Hukkanen 1.poom, Sari Kasurinen 1.kup, Markus Kauppinen 1.dan, Simo Kiiski 2.dan ja Pekka Taskinen 2.dan.

## Iisalmen Taekwondo Kopsulan päiväkodilla 15.5.2015

Iisalmen Taekwondo vieraili Kopsulan päiväkodin lasten luona pitämässä liikuntatuokiota. Lapset saivat kokeilla taekwondon potkutekniikoita ja erilaisia akrobatialiikkeitä, jalkanäppäryyttä renkaita pujotellessa sekä hyppypotkuja patjalle. Seuran kautta lahjoitettiin myös puisia rakennuspalikoita lasten leikkejä varten. Lahjoituksen antoi Carlson Iisalmi. Lasten liikuntatuokiota olivat ohjaamassa Jari Kanninen 4.dan, Kari Kauppinen 2.dan, Pekka Taskinen 2.dan ja Markus Kauppinen 1.dan.



## Taekwondo maahanmuuttajien leiripäivänä Koljonvirran leirintäalueella 23.5.2015

Iisalmen Taekwondo oli mukana maahanmuuttajien liikuntapäivässä Koljonvirran leirintäalueella 23.5. Seura järjesti näytösluontoisen harjoituksen ja lajikokeilua innokkaille: halukkaat saivat kokeilla taekwondon perustekniikkaharjoittelua sekä erilaisia potkutekniikoita läpysköihin. Intoa riitti ja seura on jälleen tehnyt itseään näkyvämmäksi. Seurasta esiintymässä ja ohjaamassa olivat Aku Luostarinen 8.kup, Ronja Luostarinen 8.kup, Mika Pehkonen 6.kup, Markus Kauppinen 1.dan, Markku Rautiainen 1.dan, Kari Kauppinen 2.dan ja Pekka Taskinen 2.dan. Kiitokset kaikille mukana olleille!





## Sporttaripäivä (nr.1). 27.5.2015

Yläkouluikäisille järjestettiin perinteinen sporttaripäivä, jossa nuoret saivat tutustua eri lajeihin. Iisalmen Taekwondoa pyydettiin mukaan pitämään lajipistettä ja päivän aikana järjestettiin 4 x 1h mittaista taekwondoharjoitusta. Ohjaamassa olivat Kari Kauppinen 2.dan ja Pekka Taskinen 2.dan

## Kesäpäivät 18.7.2015

Kesäpäiviä seura pääsi viettämään kesäisenä päivänä Haukiniemen rannalla Pursiseuran majalla. Päivän ratoksi seuralaiset pelailivat pihapelejä ja nauttivat aurinkoisesta kelistä. Vatsa täytettiin salaattilla ja grillimakkaroidella ja iltapäivällä päästiin kokeilemaan SUP-lautailua ja saunomaan rantasaunalla. Mukava päivä kerrassaan. Kiitos mukana olleille!



## Taekwondoa naiskiekkoilijoille 13.8.2015

Kalliosuon Sisun Naisten jääkiekkojoukkue pääsi tutustumaan taekwondon tekniikoihin 13.8.2015 Sonkajärvellä. Ohjaamisesta vastasivat Ari Hukkanen, 2.Dan ja Ilkka Liljeblad 1.Dan

## Urheilupäivä Sankariniemen urheilukentällä 23.8.2015

Kolme seuraa kokoontui viimevuotiseen tapaan Sankariniemelle yleisurheilemaan. Mukana olivat Iisalmen Visa, Iisalmen Uimarit ja Iisalmen Taekwondo. Urheilupäivää vietettiin aurinkoisessa säässä ja osallistujiaakin oli melkein kolminumeroinen lukumäärä. Päivän aikana kisailtiin mm. pituushypyssä, korkeushypyssä, kuulantyönössä, pika- ja aitajuoksussa sekä keihäänheitossa. Innokkaimmat juoksivat myös 12 minuutin juoksutestin. Halukkaille oli myös tarjolla taekwondoharjoittelua. Mahtava päivä huippukelissä makkaran ja mehun kera. Hyvä päivä!



## Ihmeiden Ilta 29.8.2015

Iisalmen Taekwondo osallistui taiteiden yö tapahtumaan Iisalmissa joka kulki nimellä Ihmeiden Ilta. Seuralla oli Kulttuurikeskuksella infopiste jossa Sari Kasurinen 1.kup ja Pekka Taskinen 2.dan olivat kertomassa ja tutustuttamassa kiinnostuneita lajiin.



## Avoimet ovet 13.9.2015

Iisalmen Taekwondo järjesti avoimien ovien päivän 13.9. Tuolloin jokainen halukas pääsi kokeilemaan lajia maksutta klo 12-15 välillä. Harjoituksia oli kaikille ikäryhmille. Ensimmäisellä tunnilla pääsivät lajia kokeilemaan aikuiset itsekseen tai koko perheen kanssa. Toinen ja kolmas harjoitus sisälsi harjoituksen junioreille ja aikuisille erikseen. Ryhmistä koko perheen taekwondo oli päivän suosituin.



## Taekwondo Montessoripäiväkodin lapsille 28.9. ja 2.10.2015

Iisalmen Taekwondo ohjasi 28.9. sekä 2.10. Montessoripäiväkodin reippaille ja iloisille lapsille aamuisen liikuntatuokion. Kiitos lapsille ja opettajille kun saimme aloittaa viikon mukavissa merkeissä. Hyvän mielen taekwondolähettiläinä toimivat Markku Puustinen 2. kup & Jari Kanninen 2. Dan.



## Taekwondo päiväkotikiissipäivän lapsille 3.11.2015

Iisalmen Taekwondo kävi ohjaamassa liikuntatuokion Päiväkotikiissipäivien lapsille ja hoitajille. Ohjaajina: Kari Kauppinen 2.dan, Markus Kauppinen 1.dan ja Mika Pehkonen 6.kup.



## Iisalmen Taekwondo eskaripäivillä 25.11.2015

Eskareiden liikuntatapahtuma 25.11.2015 Liikuntahallilla. Lähes 250 eskarilaista tutustumassa eri liikuntalajeihin. Ohjaajina Pekka Taskinen 2.dan, Kari Kauppinen 2.dan ja Markus Kauppinen 1.dan





# Seuran puheenjohtajan radiohaastattelu 27.11.2015

Radio Sandels lialmassa haastatteli suorassa lähetyksessä seuran puheenjohtaja Pekka Taskista liittyen taekwondo, lialmen Taekwondo seurana ja joulumessujen näytöksiin.

# Iialmen Taekwondo joulumessuilla lialmassa 28.11.2015

Iialmen joulumessut järjestettiin Antinkatu 10 teollisuushallitiloissa. Seura osallistui joulumessuille infopisteellä koko päivän ajaksi ja piti kaksi n. 30min näytöstä, joissa ensimmäisessä pääosassa olivat seuran junioriharrastajat ja toisessa seuran aikuisharrastajat. Näytökset sisälsivät lähes kaikkea lajin osa-alueista. Kiitos seuralaisille jotka osallistuite hienoon tapahtumaan! Jälleen seuraa tehtiin näkyvämmäksi.



# Taekwondo Edvin Laineen koululaisille 1.12.

Edvin Laineen 3-4C luokkalaiset pääsivät kokeilemaan taekwondo liikuntatunnilla 1.12.

Ohjaamassa Sari Kasurinen 1.Dan.

## Seuran pikkujoulut 5.12.

Seuran pikkujouluja vietettiin tänä vuonna Kisakellarissa lisalmessa. Iso joukko pääsi kokeilemaan Megazonen lasersotapeliä, ammuttasimulaattoria ja sisäcurling pelejä. Pikkujouluissa palkittiin myös vuoden harrastajat ja muita seurahenkilöitä.

## Taekwondoa Vieremällä alakouluikäisille 9.12 & 15.12.

Simo Jokinen 4.Dan kävi pitämässä kaksi taekwondoharjoitusta Vieremän yläkoululaisille.

## Sporttaripäivä (nr. 2) 16.12.2015

Seura oli liikuttamassa lisalmelaisia yläkoululaisia joulukuussa. Ohjattavia ryhmiä oli kokonaisuudessaan neljä 7-9 luokkalaisista koostuvia ryhmiä. Ohjaamassa olivat Simo Jokinen 4.dan, Pekka Taskinen 2. Dan ja Markku Puustinen 2. kup

# Koulutukset

## Junioriohjaajaseminaari Lahdessa 17.1.2015

Iisalmen Taekwondosta oli ohjaajia mukana junioriohjaajaseminaarissa Lahdessa 17.1. Paikalla oli yhteensä 50 kamppailulajiohjaajaa ympäri Suomen ja Iisalmen Taekwondosta mukana Pekka Taskinen 2.Dan, Suvi Alatalo 1.kup ja Markku Puustinen 2.kup.

Tänä vuonna teemoina olivat hyvä ryhmähenki, kiusaamattomuus ja turvallinen harjoitteluympäristö.

Workshopeissa selvitettiin miksi tasapaino on tärkeää, miten aistit toimivat harjoittelun tukena ja millaisia ovat osallistavat pelit ja leikit.



## 2-tason junioriohjaajakoulutus Pajulahdessa.

Iisalmen Taekwondosta osallistui kaksi ohjaajaa 2-tason junioriohjaajakoulutukseen: Markus Kauppinen ja Pekka Taskinen. 2-tason opinnot jakaantuivat kahdelle viikonlopulle (13-15.3 ja 10-12.4.) Pajulahden urheiluopistolla. Koulutukseen kuului lähiopetusta, ennakkotehtäviä ja loppu työ; koulutus oli kokonaislaajuudessaan 100 tuntia.





## Kukkiwon tapaaminen Helsingissä 7.9.2015

Iisalmen Taekwondon Sabumnimit Simo ja Jari olivat mukana Suomen Taekwondoliiton ja KUKKIWONin yhteistyötapaamisessa Helsingissä 7.9.2015.

*Taekwondon päämajan Kukkiwonin ja Suomen Taekwondoliiton yhteistyötapaaminen järjestettiin 7.9.2015 Helsingissä. Tilaisuuteen oli kutsuttuna kaikki Suomen opettaja-arvot.*

*Pohjoismaat ovat yhteistyössä käynnistäneet Kukkiwonin kanssa sopimusneuvottelut, jonka pyrkimyksenä on taata maille mahdollisimman korkea vyönmyöntöautonomia myös jatkossa.*

*Paikalla olleiden opettaja-arvojen yksimielinen kanta oli, että Suomi lähtee mukaan Pohjoismaiseen Kukkiwon-yhteistyöhön.*



*Tapahtuma oli historiallinen. Kukkiwonin varapresidentti vieraili ensimmäistä kertaa Pohjoismaissa. Lisäksi tilaisuus kokosi yhteen yli 40 opettaja-arvoa ympäri Suomea.*

# Tiedotus

## Sisäinen tiedotus

Iisalmen Taekwondo Ry:n tärkeimpänä tiedotuskanavana toimivat seuran internetsivut ([www.iisalmentaekwondo.com](http://www.iisalmentaekwondo.com)).

Internetsivujen lisäksi harrastajia tiedotetaan kirjallisesti, sähköpostin välityksellä, suullisesti harjoitusten yhteydessä sekä ilmoitustaululla (Iisalmen urheiluhalli).

Tiedotuksesta vastaa johtokunta.

## Ulkoinen tiedotus

Alkavista peruskursseista ilmoitetaan Internet-sivuilla, sosiaalisessa mediassa (facebook) paikallislehdissä ja kaupungin julkisilla ilmoitustauluilla. Iisalmen Taekwondo Ry:n järjestämistä tapahtumista ja kilpailumenestyksestä tiedotetaan paikallislehtiä ja julkaistaan myös omia uutisia seuran internetsivuilla sekä sosiaalisessa mediassa.

Tiedotuksesta ja mainonnasta vastaa johtokunta.

# Talous

## Varainhankinta

Pääasiallisen tuoton lisälmen 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.

lisalmen Kaupunki myönsi seuralle 25.11.2015 400e arvoisen stipendin:

*Seura on tehnyt yhteistyötä mm. lisälmen uimareiden ja lisälmen Visan kanssa tavoitteena yhteistyön lisäksi lasten ja nuorten monipuolinen liikunnan harrastaminen, perheliikunnan tuotteistaminen. Seura on osallistunut aktiivisesti ja ilman korvausta lasten ja nuorten tapahtumiin mm. sporttari- ja alle kouluikäisten liikuntatapahtumiin.*