

LÄNKYN TAEKWONDO SUUNNITELMA

Kangasala 20.01.2025

TOIMINTASUUNNITELMA 1.1.-31.12.2025

1 ALUKSI

Länkyn Taekwondo ry on voittoa tavoittelematon aatteellinen yhdistys, ja se on perustettu 22.11.2016 kotipaikkana Kangasala. Seura on Suomen Taekwondoliiton jäsenseura. Se toimii ns. SimUU-taekwondo perheessä eli opetuksellisesti seurataan tanskalainen mestari Ko Tae-Jeong, 9. dan, opetusta. Teknisissä linjauksissa noudatetaan lajin päämajan, Kukkiwonin, tekniikka määritelmiä ja kilpa taekwondossa World Taekwondon (WT) kilpailusääntöjä. Seurassa harjoitellaan olympia taekwondoa.

Suomen Taekwondoliiton alaisuudessa seura kuuluu myös Suomen Olympiakomiteaan (OK), Maailman Taekwondoliittoon (WT) ja Euroopan Taekwondo Unioniin (WTE) sekä Olympiakomiteaan kautta myös Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:een (HLU).

2 TOIMIHENKILÖT

Hallitus ja vastualueet

- Mikko Taipale: puheenjohtaja, tiedottaja, turvallisuus
- Harri Hellsten: Varapuheenjohtaja, Hankinta-asiat ja varaston ylläpito, IT-asiat, kotisivun pääkäyttäjä
- Kaisa Koljonen: Sihteeri, rikostaustan selvitykset
- V-M Mytty: Talous, leiri- ja harrasteasiat, kuljetukset
- Mikko Honkanen: myClub ylläpito ja harrasteseuranta

Opettaja ja ohjaajat

- Esa Lappalainen, 5. dan; opettaja,
- Juha Reijasto, 5. dan; opettaja,
- Taru Lappalainen, 2. dan; ohjaaja,
- Sirkka Mytty, 2. dan; ohjaaja,
- Veli-Matti Mytty, 2. dan; ohjaaja,
- Mikko Taipale, 2. dan; ohjaaja,
- Aleks Honkanen, 2. dan; ohjaaja,
- Mikko Honkanen, 2. dan; ohjaaja,
- Vesa Salminen, 1. kup; ohjaaja
- Harri Hellsten, 1. kup; ohjaaja,
- Venla Vähä-Maso, 4. kup; apuohjaaja
- Kaisa Koljonen, 6. kup; kehonhuolto ja liikkuvuus ohjaaja.

Muut toimihenkilöt

- Sanna Pohja, kirjanpito, rahastonhoitaja, laskujen maksu, Eräjärven Kehittämisyhdistys ry.
- Sirkka Mytty, juhlat ja tapahtumat.

3 HARJOITTELU

Seuran harjoitukset pidetään pääsääntöisesti Huutijärven koululla, Jokioistentie 7, 36270 Kangasala. Tilanteen salliessa osa harjoituksista voidaan siirtää tatamilla varustettuun tilaan, esimerkiksi kaatumis- ja/tai itsepuolustus harjoittelu mahdollisuuksien parantamiseksi.

Harjoitusryhmät

Alkeiskurssin voi aloittaa milloin vain. Kurssit toteutetaan modulaarisena eli kaikki moduulit ovat itsenäisiä, ja ne voi suorittaa missä järjestyksessä tahansa. Kussakin moduulissa keskitytään yhden teeman mukaisiin asioihin. Moduulit toistetaan vähintään kolme kertaa, jonka jälkeen on vyönäyttöharjoitus ja vyönäyttö.

Lapsille (7–12 v) suositellaan yhden tunnin pituista alkeiskurssin moduulia, jolloin myös moduuli kokonaisuus pitenee. Lapset (7–12 v) voivat olla kurssilla mukana myös 'iltapäiväkerhon' tyyppisesti, jolloin harjoittelu ei tähtää vyönäyttöön.

Alkeiskurssin jälkeen loppukausi jatketaan samassa ryhmässä modulaarisesti. Harjoittelu sisältyy alkeiskurssin maksuun, päätyen toiseen vyönäyttömahdollisuuteen. Tämän jälkeen harrastusta jatketaan oman vyöarvon mukaiseen ryhmään, jossa harjoittelu toteutetaan samalla periaatteella teema perusteisesti.

Vyönäytöt järjestetään värivoille pääsääntöisesti kevät- ja syyskauden päätteeksi. Vyönäyttöihin kutsutaan noin kaksiviikkoa ennen vyönäyttöä. Vyönäyttöä edeltää pakollinen vyönäyttöharjoitus, jossa varmistetaan, että harrastajalla on riittävät valmiudet onnistuneeseen suoritukseen. Vyönäytössä vaaditaan erityisesti oikeaa asennetta, aktiivisuutta ja riittävää osaamista. Lisäksi kutsuun vaikuttaa harjoittelun määrä, säännöllisyys ja aika edellisestä vyönäytöstä. Valta-osa harjoituksista toteutetaan perhetaekwondona, tilanteen mukaan yksittäisiä harjoituksia voidaan kohdentaa vain tietyille ikäryhmälle.

Harjoitusajat

Kevät-kausi (tammi-toukokuu)

- Maanantai klo 17.30–18.30 Lapset alle 13V keltaiset- mustat (8kup- dan).
- Maanantai klo 18.30–19.30 13V täyttäneet keltaiset- mustat (8kup- dan).
- Tiistai klo 17.30–18.30 Sovelletun Taekwondon ryhmä (aloitus 02/25)
- Tiistai klo 18.30–19.30 Ylemmät vihreät- ja mustat vyöt (5 kup - dan)
- Keskiviikko klo 17.30–18.30 Alkeiskurssi ja keltaiset vyöt (Valkoiset - 8 kup)
- Keskiviikko klo 18.30–19.30 Ylemmät keltaiset ja vihreät vyöt (7-6 kup)
- Lauantai klo 12–13.00 Alkeiskurssi ja keltaiset vyöt (Valkoiset - 8 kup)
- Lauantai klo 13.00–14.00 Ylemmät keltaiset ja vihreät vyöt (7-6 kup)
- Lauantai klo 14–14.30 Kehonhuolto (kaikki)
- Lauantai klo 14.30–16.00 Ylemmät vyöt (5kup -Dan)
- Sunnuntai klo 12–15.00 Mini-leirejä viikoittain vaihtuvalla teemalla (ottelu, liikesarjat, vyökokeisiin valmistavat harjoitukset ja ohjaajien/mustien vöiden harjoitukset. (8kup- Dan)

Kesä: Huutijärven koulu (kesäkuu - noin elokuun puoliväli)

Päätetään myöhemmin kevään kuluessa jäsenten toiveiden mukaan. Heinäkuu lomaillaan.

Syksy: Huutijärven koulu (noin elokuun puoliväli-joulukuu)

Päätetään myöhemmin kevään kuluessa jäsenten toiveiden ja myönnettyjen salivuorojen mukaisesti.

Erityisryhmät

Soveltavan taekwondon ryhmä on tarkoitettu erityistukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Ryhmän toiminta on ollut tauolla, tavoitteena on käynnistää toiminta uudelleen kevään 2025 aikana.

Leirit ja koulutus

Keväisin järjestettävä SimUu-leiri on tärkein ulkopuolinen leiritapahtuma, jonne jäsenistön toivotaan osallistuvan. Lisäksi kannustetaan osallistumaan muillekin leireille. Kaikilta leireiltä saa uutta oppia ja virikettä omakohtaiseen kehittymiseen sekä tapaa vanhoja ja saa uusia ystäviä ja harjoituskavereita.

Lisäksi Pirkanmaan taekwondoseurojen järjestämät mahdolliset alueelliset leirit ja tapahtumat, jolloin omien leirien järjestäminen siltä osin vähenee.

Ohjaajille leirit ovat itsensä kehittämisen koulutustapahtumia.

Huutijärven koululla järjestetään lähes joka sunnuntai seuran omia minileirejä eri teemoilla, omien leirien toteutus erillisen suunnitelman mukaan:

- Next Step -leirit 5-7 kup. yönäyttöihin valmistautumiseen keskittyviä tapahtumia.
- SP-leireillä keskitytään 1-4 kup. yönäyttöihin valmistautumiseen.
- Dan-kokeisiin valmistavat leirit/ harjoitukset eri suunnitelman mukaan.
- Ottelu ja liikesarjaleirit, joissa keskitytään kilpailuun tähtäävien harrastajien harjoitteluun.
- Lisäksi pyritään järjestämään ohjaaja-/ opettajavierailuja ja/tai leirejä 1kpl/kausi (kevät ja syksy)

Omat leirit pyritään järjestämään omakustannushintaan. Ohjaajiksi pyritään samaan alansa kokeneimpia asiantuntijoita. Osallistutaan muihinkin leirin järjestelyihin mahdollisuuksien mukaan.

Kilpailut

Kannustetaan osallistumaan erilaisiin kilpailutapahtumiin. Tällaisia ovat harrastajalle tarkoitetut salikisat ja harrastajakilpailut. Kannustetaan myös urheilijan uran valinnassa, jolloin lajia voi harrastaa joko ottelu- tai poomsae-kilpailijana aina arvokisoja myöten.

Kauden päättäjäiset

Kevät-kauden päättäjäiset pidetään toukokuussa/kesäkuussa. Syys-kauden ja koko toimintavuoden päättäjäiset pidetään joulukuussa, ja ne ovat samalla seuran pikkujoulut. Päättäjäisissä palkitaan edistyneitä harrastajia.

Palvelut muille tahoille

Tarjotaan taekwondoan liittyvää osaamista eri seuroille, yhteisöille ja muille tahoille.

4 HANKINNAT

Hankinnoissa noudatetaan seuraavaa:

- harjoitteluvälineiden hankinnat varojen puitteissa,
- puku- ja vyöhankinnat sekä henkilökohtaisten suojien hankinnat on ulkoistettu ProDobok Oy:lle (linkki Kotisivulla, seuran oma sopimus),
- Liiton sopimustoimittajana on Sabe Oy (liiton sopimus), josta voidaan myös tilata tkd-varusteita ProDobokin lisäksi,
- vyö sisällytetään vyökoemaksuun aina kun vyön väri vaihtuu,
- **seura-asujen hankintaa varten pyritään löytämään uusi kumppani.**
- lääkintävarusteiden ylläpito hankinnat Kangasalan ja Sahalahden Apteekit: sidetarpeet ja kylmäpussit.

5 TIEDOTTAMINEN

- 1 **lankyntaekwondo@gmail.com**. Tarkoitettu sisäiseen tiedottamiseen, viralliset tiedotteet harrastajille. => Tavoitteena ajaa yhteissähköposti alas vuoden 2025 alussa ja siirtyä käyttämään seuratoimijoiden omia sähköposteja, sekä uutta info@lankyntaekwondo.fi osoitetta ulkopuolelta tuleviin yhteydenottoihin.
- 2 Vuoden 2024 aikana seuratoimijoiden sähköpostit päivittyivät muotoon etunimi.sukunimi@lankyntaekwondo.fi Asiasta tiedotetaan vielä tarkemmin, ennen kuin vanha yhteissähköposti ajetaan alas. Siirtymävaiheessa vanhaan sähköpostiin tulevat mailit uudelleen ohjataan uuteen.
- 3 **Länkyn Taekwondo - Aloita Vaikka Heti**, Facebook-ryhmä, julkinen. Tarkoitettu julkiseen tiedottamiseen.
- 4 **Länkyn Tkd Harrastajat**. Facebook-ryhmä, salainen. Tarkoitettu sisäiseen tiedottamiseen ja keskusteluun.
- 5 **MyClub**-palvelu Länkyn Taekwondo käyttää Myclub palvelua. Palvelusta löytyvät seuran sisäiset tiedotteet, jäsenrekisterin hallinta, tapahtuma ilmoittautumiset, harjoituksissa käynnin seuranta, harjoitus-, jäsen- ja vyökoemaksujen laskutus. Lisäksi käytössä on Myclub applikaatio, joka mahdollistaa ilmoittautumisten, käyntiseurantojen ja tiedotteiden seuraamisen harrastajan mobiililaitteella. Myclub palvelun käyttö edellyttää jäseniltä, palveluun rekisteröitymistä, jossa ohjaajat avustavat ensimmäisien harjoitusten yhteydessä.
- 6 **www.lankyntaekwondo.fi – kotisivu**
Kotisivut on tarkoitettu seuran julkiseen tiedottamiseen.
- 7 **Whatsapp**. Whatsapp-ryhmä, joka on tarkoitettu sisäiseen tiedottamiseen ja keskusteluun ohjaajien ja harrastajien kesken.
- 8 **@lankyntaekwondo**. Instagram, tarkoitettu sisäiseen ja ulkoiseen viestintään.
- 9 Suomen Taekwondoliiton ja Kangasalan liikuntatoimen kotisivut. Linkit seuran nettisivulle.
- 10 Kangasalan Sanomat ja Sydän Häme -lehden Menyt. Kurssi-ilmoitukset/vast tarvittaessa.
- 11 'Tolppamainonta'. Kurssi-ilmoitukset tarvittaessa.
- 12 **Länkyn Tkd Hallitus**, Facebook-ryhmä ja Mese-ryhmä, salainen. Tarkoitettu hallituksen keskusteluun. Hallituksen keskustelut siirretty vuoden 2024 aikana WA-ryhmään, vanhat ryhmät ajetaan alas vuoden 2024 lopussa.
- 13 **Länkyn Danit ja ohjaajat**, Mese-ryhmä, salainen. Tarkoitettu ohjaajien keskusteluun. Ohjaajien keskustelut siirretty vuoden 2024 aikana WA-ryhmään, vanhat ryhmät ajetaan alas vuoden 2024 lopussa.

6 KOULUTUS

Kehitetään edelleen kannustejärjestelmää. Ohjaajia ja toimihenkilöitä kannustetaan kehittämään itseään kursseilla ja leireillä/vast. tapahtumissa.

Jatketaan ohjaajien kouluttamista Taekwondoliiton ohjaajakursseilla tarpeen mukaan, seuran tavoitteena on että, kaikki ohjaajat olisivat suorittaneet vähintään Vok-1 tasoisen koulutuksen.

Jatketaan ohjaajien ensiapukouluttamista keväällä 2025. Tarjotaan osallistumismahdollisuus myös harrastajille ja perheenjäsenille.

Uusia ohjaajia ja apuohjaajia pyritään saamaan aktiivisista harrastajista.

7 MAKSUTOIMINTA

Kaikki harrastajien maksut seuralle laskutetaan MyClub-palvelun kautta harrastajan ilmoittamaan sähköpostiosoitteeseen lähetettävällä laskulla. Kaikki laskut maksetaan seuran pankkitilille, **IBAN FI 46 5104 0020 1441 13. Maksuja maksettaessa on käytettävä viitenumeroa. Käteismaksuja ei oteta vastaan.** Esimerkiksi yönäyttömaksujen osalta voidaan edellyttää että, maksusta näytetään kuitti ohjaajalle.

Aloitettaessa alkeiskurssi kesken kevät- tai syyskautta, eikä sen vuoksi ehditty 8. kup vyökokeeseen, voi samalla maksulla jatkaa alkeisryhmässä seuraavalla kaudella.

Perhealennus otetaan huomioon silloin, kun samalla maksukerralla maksetaan perheen alkeiskurssi- tai harkka maksuja. Perhealennus on 50 % kolmannen jne. perheenjäsenen normaalista maksusta.

Seura osallistuu taloudellisen tilanteen salliessa ohjaajien matkakuluihin sekä leirien ja kilpailujen osallistumis- ja matkakuluihin.

8 LISENSSI JA VAKUUTUKSET

Harrastaminen edellyttää Taekwondo lisenssiä ja asianmukaista tapaturmavakuutusta

Lisenssin kukin hankkii itse Suomen Taekwondoliiton kotisivulta <https://www.suomentaekwondoliitto.fi/liitto/lajilisenssi/> Samalla voi hankkia lisenssiin liittyvän tapaturmavakuutuksen. Tapaturmavakuutuksen voi hankkia myös muualta (huomaa, että kaikki tapaturmavakuutukset eivät korvaa kamppailulajeissa sattuneita tapaturmia). Seura ei vastaa harjoitusten ja matkojen/vast. tapaturmavakuutuksesta. Sairaana ei saa harjoitella.