



Taekwondoteoriatyö 15.10.2025

Veli-Pekka Saajo

1. Alkusanat	3
2. Taekwondon tulo Klaukkalaan	4
2.1 Suurmestari Dae Jin Hwang – Suomen taekwondon isä	4
3. Seuran perustaminen ja varhaiset vuodet (1979–1988)	6
3.1 Ensimmäiset harjoituspaikat ja ryhmät	6
4. Uuden päävalmentajan kausi ja seuran kasvun aika (1989–)	10
4.1 Jan Muuriaisniemen kauden alku ja hänen valmennuslinjansa muotoutuminen	10
4.2 Taekwondon valmentaminen, harrastaminen ja kurinalaisuus	10
4.3 Junioritoiminnan käynnistyminen ja kasvu	12
4.3 Varttuneiden ryhmän perustaminen – Diesel ryhmä	14
5. Lajisisällöt ja kehityspolut	15
5.1 Kilpailutoiminta ja huippuhetket	15
5.2 Tuomaritoiminta	19
6. Seuran nykyinen toiminta ja toiminnan suunnittelu	19
6.1 Vyökoekäytännöt ja toiminnanohjaus	19
6.2 Toiminnan suunnittelu ja toteutus vuosikellon avulla	21
6.3 Hallitus	22
6.4 Valmentajakoukset	23
7. Visio ja Strategia	23
7.1 Visio:	23
7.2 Strategia	24
7.3 Strategian toimeenpano	27
8. Seuran ihmiset	29
9. Loppusanat	30
10. Liitteet ja lähteet	30

1. Alkusanat

Tämä dan-teoriatyö on kirjoitettu juhlistamaan Klaukkalan Taekwondo ry:n matkaa ensimmäisestä vuodesta 1979 ja kahdesta ensimmäisestä vuosikymmenestä mutta unohtamatta tämän päivän toimintaa. Tästä jatketaan kohti seuraavia vuosikymmeniä tulevassa työssä, joka tulee olemaan tämän työn jatkoa.

Seuramme on kasvanut yhdestä pienestä harjoitusryhmästä yhteisöksi, jossa lapset, nuoret ja aikuiset oppivat kurinalaisuutta, rohkeutta ja toistensa kunnioittamista; puhumattakaan itsensä puolustamisesta ja itseluottamuksen kasvusta.

Kiitän lämpimästi valmentajia, ohjaajia, toimitsijoita, hallitusten jäseniä, yhteistyökumppaneita ja ennen kaikkea harjoittelijoita – ilman teidän panostanne tätä tarinaa ei olisi. Kiitos myös työn aineiston lainaajille sekä arvokkaista keskusteluista: erityisesti nykyisille seuratoimijoille, jotka avasivat muistinsa ja arkistonsa.

Tämän työn luvut kuvaavat seuran käännekohtia, arjen työtä ja juhlahetkiä. Olen pyrkinyt kertomaan tarinan rehellisesti; mukana ovat sekä nousut että haasteet, sillä juuri ne ovat rakentaneet nykyisen seuraidentiteetin. Lähteinä on käytetty seuran pöytäkirjoja, lehtileikkeitä, valokuvia ja haastatteluja sekä kirjoja aiheesta.

Toivon, että tämä työ innostaa uusia harrastajia ja vapaaehtoisia jatkamaan perinnettä. Työ on samalla lupaus tulevasta; kunnioitamme Taekwondon perinteitä, kehitämme valmennusta ja pidämme treenisalin oven avoinna kaikille. Itsekin muistan vielä ensimmäisen kerran uutena Klaukkalalaisena vuonna 1999, kun kävelyllä huomasin Haikalan koululla tutun näköisen kirvespotkun mainoksessa, joka kannusti aloittamaan uuden harrastuksen; minulle se oli merkki paluusta kotiin Taekwondoon ja sillä tiellä olen edelleen.

Seuramme on ennen kaikkea harrastajien paikka kuntoilla ja kehittyä Taekwondossa mutta myös perinteikäs urheiluseura, jonka menestys on ollut merkittävä. Seuramme on kestänyt ja kestää monenlaiset haasteet, joita olemme saaneet iloksemme. Järjestämme sääntöjemme mukaisesti jäsenillemme nyt ja tulevaisuudessa treenejä, alkeiskursseja, keskustelu- ja esitelytilaisuuksia sekä kilpailutoimintaa. Olemme myös Suomen Taekwondoliitto ry:n jäsen.

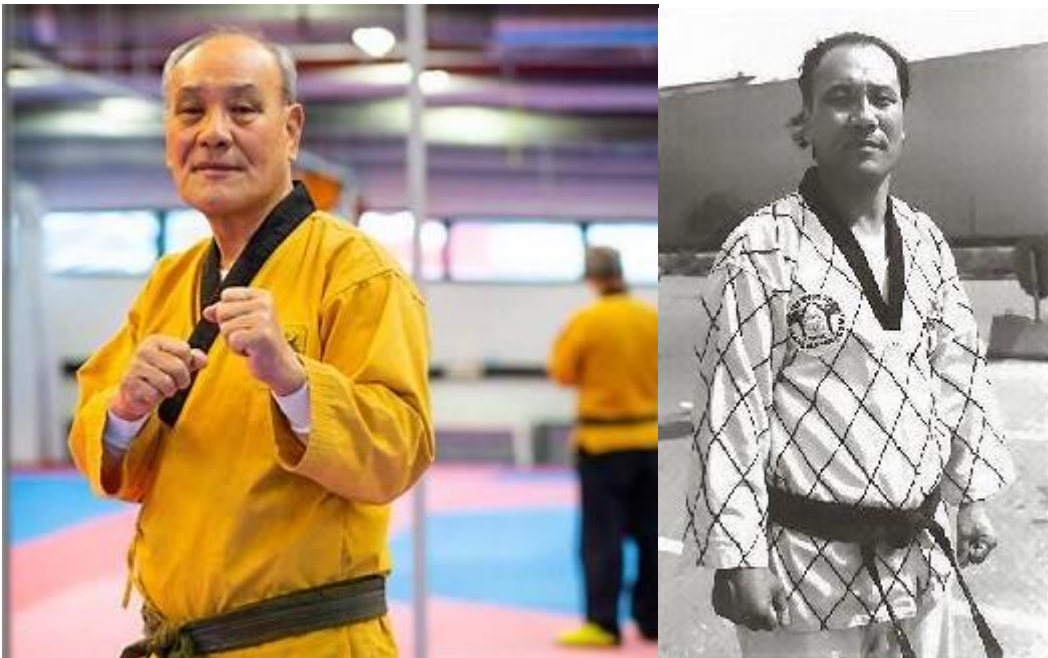
2. Taekwondon tulo Klaukkalaan

2.1 Suurmestari Dae Jin Hwang – Suomen taekwondon isä

Koreassa syntynyt taekwondon suurmestari **Dae Jin Hwang** toi lajin Suomeen vuonna 1979 ja käynnisti suomalaisen taekwondon seuratoiminnan Klaukkalassa. Häntä kutsutaan usein **”Suomen taekwondon isäksi”**, ja hän on edelleen arvostettu lajin suojelija sekä tärkeä linkki Suomen ja kansainvälisen taekwondoyhteisön välillä.

Saavuttuaan Suomeen suurmestari Hwang aloitti taekwondon opetuksen ja perusti maan ensimmäisen taekwondoseuran Klaukkalaan. Tästä alkoi lajin järjestäytynyt kehitys Suomessa, ja vähitellen taekwondo levisi hänen ja oppilaidensa kautta eri puolille maata.

Hwang on kertonut saaneensa nopeasti suomalaisia ystäviä ja kokeneensa olonsa lämpimästi vastaanotetuksi uudessa kotimaassaan. Hän mainitsee erityisellä kiitollisuudella **Timo Suho-sen perheineen**, jotka auttoivat häntä käytännön järjestelyissä: he järjestivät hänelle ensimmäisen asunnon Klaukkalasta ja tukivat aktiivisesti sekä ensimmäisen taekwondoseuran perustamista että sen yhdistystoiminnan käynnistämistä.



Kuva 1. Klaukkalan Taekwondon perustaja suurmestari Dae Jin Hwang. (Vasen kuva: Jari Laukkanen)

Kesällä 1979 Töölön Kisahallissa tapahtui kohtaaminen, joka jäisi suomalaisen kamppailu-urheilun historiaan. Klaukkalassa asunut 18-vuotias Timo Suhonen oli saapunut varhain aamulla harjoittelemaan, kun hänen huomionsa kiinnittyi salin toiseen päähän. Siellä liikkui mies, jonka potkut olivat niin nopeita ja tarkkoja, että nuori Suhonen jäi seisomaan paikalleen hämmästyneenä. Hän ei ollut koskaan nähnyt mitään vastaavaa. "Ymmärsin sen verran, että Hwang oli tullut Koreasta ja aikoi tuoda Taekwondo-nimisen kamppailulajin Suomeen", Suhonen muistelee kirjassa MESTARI HWANG, Suomen taekwondon isä.

Samana kesänä Auvo Niiniketo sai puhelun Korean suurlähetystöstä. Soittaja, nimeltään Chung, pyysi Niinikedon tapaamaan korealaisen taekwondomestarin, Dae Jin Hwangin, joka oli muuttamassa Suomeen aloittaakseen organisoidun taekwondotoiminnan. Niiniketo ja Martti Kukkonen ottivat Hwangin vastaan, järjestivät hänelle majoituksen Helsinkiin ja auttoivat saamaan harjoitusvuoroja Töölön Kisahalliin pari kertaa viikossa. Niinikedon johdolla koottiin myös ensimmäinen harjoitteluryhmä, johon kuului hänen vanhoja karaten harrastajia.

Hwangin ja hänen suomalaisten ystäviensä, erityisesti Suhosten, yhteistyö johti pian ensimmäisen taekwondoseuran perustamiseen Klaukkalaan, minne Hwang myös asettui asumaan. Suunnilleen samaan aikaan Martti Kukkonen perusti Helsingin Döbelninkadulle toisen seuran. Näin Suomeen syntyivät kaksi ensimmäistä taekwondoseuraa, molemmat suurmestari Hwangin johdolla.

Hwang oli jo ennen Suomeen saapumistaan merkittävä nimi taekwondon maailmassa. Hän voitti Korean mestaruuden vuonna 1963 ja toimi sen jälkeen arvostettuna valmentajana kotimaassaan. 1970-luvulla hän opetti taekwondon tekniikoita myös Etelä-Korean ja Yhdysvaltojen armeijoiden erikoisjoukoille, mikä kertoo hänen asemastaan lajin kansainvälisenä auktoriteettina.

Suurmestarin poika Inkwon Hwang muistelee 1980-lukua; *1980-luvun aikana suurmestari Dae Jin Hwang kiersi aktiivisesti ympäri Suomea esittelemässä taekwondoa ja auttamassa lajin juurtumista maahamme. Inkwon oli isoveljensä In-Seonin kanssa usein mukana näytöksissä. Työnjako oli selvä: suloiset pikkupojat tekivät säntillisesti perustekniikkaa ja isä näyttäviä murskauksia ja hyppypotkuja.*

Suurmestari Hwang itse muisteli Helsingin sanomissa kohtaamista Helsingin Rautatieasemalla joskus 1980-luvulla: *hän oli kävellyt nuorisojoukon ohi ja yksi heistä päätti tulla pummaamaan uhkaavan oloisesti rahaa viinan oston, johon suurmestari totesi, ettei anna rahaa sellaiseen tarkoitukseen kertoen olevansa Taekwondomestari Hwang. Nuorisojoukko perääntyy ja pitää kunnioittavan välin häneen.* Hän kertoo myös, että ensimmäisiin Taekwondo-harjoituksiin Klaukkalassa 1979 tuli 10 innokasta harrastajaa ja sen jälkeen hän on opettanut lajia kymmenille tuhansille harrastajille eri puolella Suomea.

3. Seuran perustaminen ja varhaiset vuodet (1979–1988)

3.1 Ensimmäiset harjoituspaikat ja ryhmät

Ensimmäiset Taekwondo-treenit pidettiin suurmestari Hwangin asunnolla ja niihin osallistui-
vat Timo Suhonen ja hänen siskonsa sekä muutamat heidän kavereistaan. Hwang opetti meille
perustekniikoita, liikesarjoja ja potkuja, Suhonen kertoo kirjassa MESTARI HWANG, Suomen
taekwondon isä. Ensimmäinen budosali oli Klaukkalan työväentalolla, jossa oli juhlasali varus-
tettuna puulattialla.



Kuva 2. Seuran ensimmäinen näytös 1.9.1979 – Taekwondo esitellään yleisölle Klaukkala-päi-
villä työväentalolla (lähde: valokuvaaja Matti Rintala / Nurmijärven Sanomat, 1979)

Uuden salin ovet avautuivat ja sisään asteli seitsemäntoista innokasta harjoittelijaa – kaikki
tavalla tai toisella Suhosen perhettä, sukulaisia tai ystäviä. Ilmassa oli uteliaisuutta, jännitystä
ja pientä epävarmuutta; kukaan ei oikein tiennyt, mitä odottaa, mutta jokainen aisti, että jotain
uutta ja erikoista oli alkamassa.

Suurmestari Dae Jin Hwang astui parketille hiljaisuuden vallitessa. Hän ei tarvinnut pitkää esit-
telyä – hänen olemuksensa puhui puolestaan. Heti ensimmäisestä hetkestä lähtien hän otti
salin haltuun mestarin varmuudella ja auktoriteetilla. Komennot raikuivat koreaksi, ja vaikka

sanat olivat monille vieraita, niiden merkitys välittyi eleistä, äänensävyistä ja mestarin tarkasta otteesta. Hwang ei vain ohjannut liikkeitä – hän näytti jokaisen liikkeen itse.

Harjoitukset olivat ankaria. Potkut, lyönnit ja liikesarjat seurasivat toisiaan tiukassa tahdissa. Jopa urheilulliselle Timo Suhoselle harjoitukset olivat raju kokemus, ja seuraavana aamuna monella oli vaikeuksia nousta sängystä.

Mutta juuri se teki vaikutuksen. Lajin fyysinen vaativuus, sen kurinalaisuus ja näyttävyys, sekä ennen kaikkea mestari Hwangin persoonallinen olemus – mystisyys, karisma ja horjumaton auktoriteetti – tekivät lähtemättömän vaikutuksen kaikkiin paikalla olleisiin.

“Se oli jotakin aivan uutta. Hwangissa oli voimaa ja rauhaa samaan aikaan. Me kaikki tiesimme, että halusimme takaisin salille,” muistelee Timo Suhonen kirjassa *Mestari Hwang – Suomen taekwondon isä*.

3.2 Ensimmäinen organisoituminen ja toimintatavat

Timo Suhonen käynnisti pikkuhiljaa yhdistystoiminnan valmistelun äitinsä Maire Suhosen avustuksella loppuvuodesta 1979 ja yhdistys nimettiin Klaukkalan taekwondoseuraksi. Se oli alkuperäinen ensimmäinen seura Suomessa sekä Hwangin asunnolla käynnistyneiden harjoitusten ulkopuolella. Seuran ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin Maire Suhonen. Myös Teuvo Suhonen oli aktiivinen seuran toiminnassa ja auttoi toiminnan käynnistämisessä ja eteenpäin viemisessä.

Alku Hwangin matkassa oli nuorelle Timo Suhoselle todella vauhdikasta aikaa. Hwangin perässä oli hankala pysyä, kun hänellä oli niin paljon ideoita ja energiaa. Ensimmäiset vuodet olivat sekoitus näytösmatkoja ympäri Suomea, omia treenejä ja seuratoimintaa, ensimmäisiä ki-soja, sekä oppimista ja harjoittelua kohti yhä isompaa toimintaa ja tekemistä.



Klaukkalalaiset Maire ja Teuvo Suhonen saivat taekwondon 20-vuotisjuhlissa erikoiskunniamaininnat lajin hyväksi tekemästään työstä. Myös Timo Suhonen palkittiin Dae Jin Hwangin johtamalla kunniakirjalla.

Kuva 3. Klaukkalan Taewondo ry:n perustajajäsenet (lähde Nurmijärven Sanomat).

Kun vuoden 1980 alussa Saksassa järjestettiin taekwondon maailmanmestaruuskisat, sinne ilmoitettiin yllättäen Klaukkalan taekwondoseurasta joukkue mukaan. Varsinaisia ottelijoita ei ollut mutta oppia haettiin Saksasta asti siitä, kuinka kansainvälisiä kilpailuja järjestetään.

Suomen Taekwondoliitto perustettiin Klaukkalassa vuonna 1980, mutta Hwang jättäytyi pois liiton toiminnasta myöhemmin. Hän opetti viidessä eri seurassa, joiden ympärille hän päätti perustaa oman uuden järjestön, eli Suomen Taekwondo Unionin (1987). Klaukkalan Taekwondo jatkoi Unionin jäsenenä ja siirtyi liiton jäseneksi 1995 päävalmentaja Jan Muuriaisniemen keskusteltua ja sovittua asiasta Hwangin ja hänen poikansa Inkwon Hwangin kanssa.

säännöt rek. 28.9.1977

Yhdistyksen nimi on Klaukkolan Taekwondo ja sen toiminta-
alue sekä kotipaikka on Kurmijärven kunta.

Yhdistyksen tarkoituksenaan toisin ja yllpitäen Teek-
 don, jota on alunperin etelä-korealainen itäpuolustaja
 ja myöskin korealainen amatööripelaaja. Tarkoituk-
 sena toteutettavaksi yhdistys järjestää jäsenilleen Teek-
 don karsuja, keskusteluja ja seittelyilaisuuksia sekä
 kilpailutaluita. Yhdistys yllpitää jäsenilleen myös Te-
 ekdon tervikkeitä voittoa tavoittelematta.

yhdistyksen jäsenmäärä voi lillittyä jonnekin, josta haluan
edistää yhdistyksen tarpeista ja josta hallitus tähtää
hyödyksi. Yhdistyksen jäsenillä on oikeus erottaa yhdis-
tyksestä ilmoittamalla kirjallisesti hallitukselle, josta
hallitus on jättänyt yhdistyksen toiminnan kokouksen pöy-
tökirjaan. Täten voidaan erottaa yhdistyksestä hallituksen
enemmistön päätöksellä. Erosta jätetty jäsen voi uudestaan liittyä
(20) päivän kuluessa eroamisesta tiedon saatuaan kirjalli-
sella vedolla yhdistyksen kokoukseen, josta hallitus vetosi-
tetaan. Täten jäsen hallituksella.

Jäsenillä perittävää jäsenmaksua suuruudesta riippuen yhdistyksen vuosikokous.

whistityksen aloitusta hoiti, ja sen hallitus, jonka vuorokaus
valinta vuorokaudella kerrallaan, josta hallitus kuului puhe-
johtajien, vuorokaudenjohtajien ja sihteerien hallitus valitsee
sen puheenjohtajan, josta voidaan valita myös
hallituksen alipuhejohtaja, hallitus koostuu puheenjohtajasta
tai muuten erittömään oikeuteen vuorokaudenjohtajan luottamus he
kun luottamukseen sen toiminnalle, ja jos whistityksen hoiti
hallituksen johtajia ei ollut.

hallitus on pöytävaltuutetun ja puheenjohtajan tai varapuheenjohtajan ja vähintään ^{kolme} jäsenellä ja puolella. Puheenjohtajan yksikertaisella enemmistöllä on toimenpiteitä, joihin kuuluu" taasen puheenjohtajan läsnä ollessa, päätetä valtuutetun enemmistöllä. Vaalit on suoritettava suljetuilla listalla, jos joku läsnä ei ole vailla.

Yhdistyksen nimen kirjoittaa puheenjohtaja tai sihteeri.

Yhdistyksen tilit perustetaan kalenterivuosi-
kausiin ja vuositilintulo on esitetty tilintaloustalille
viimeistään kaksi viikkoa ennen vuosikokousta. Tilin-
tiedot tulee antaa viimeistään luovutuksen alitiedot
sitten kuukausi tilien valmistuttua.

78

Yhdistyksen kokoukset kutsuu toisille heille ja yhdistyksen
jäsenille ilmoitettavilla kirjall. kokouskutsu on lähe-
sempä viikoinnin seitsemän (7) päivän ennen kokousta.

Yhdistykseen kuuluu myös joksella kielellä on yksi nimi. Nämä nimet tehdään yksinkertaisella tavalla, eli otetaan nimen ensimmäinen kirjain, ja se on nimen ensimmäinen kirjain. Tämä on nimen ensimmäinen kirjain, ja se on nimen ensimmäinen kirjain.

6 f Yhdistyksen vuosikokous pidetään helmiukuussa ja siinä käsitellään seuraavat asiat:

2. Kokouksen avaus.
3. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi
käsikirjanjäsentä ja yksi kassanjohtajaksi.
4. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltuutus.
5. Luetaan edellisen kokouksen pöytäkirja.
6. Käsitellään vuosikertomus, tilit ja tilintarkastajien
lausumat.
7. Käsitellään tilin- ja varainvalvontan vuositilintilisi
huhtikuun loppuun saakka toimintakertomus.
8. Valitaan tilintarkastajiksi ja varatilintarkastajiksi
kolme henkilöä.
9. Valitaan hallituksen puheenjohtaja, varapuheenjohtaja
ja sihteeri.
10. Käsitellään muut esityslistalla mainitut asiat.

24 Hallitus kutsuu yhdistyksen ylimääräisen kokouksen koolle
kutsuttuun sen terapeuttiseen tai kuntoihin liittyvään
(1/10) yhdistyksen jäsenistä ja hallitukselta erityisesti
ilmoitettuun asiaan varten kirjallisesti vastat.

10 / Päättös yhdistyksen sääntöjen muuttamisesta tai yhdistyksen purkamisesta tehdään yhdistyksen kokouksessa vähintään kolmen neljänneksen (3/4) enemmistöllä annetuista äänistä. Kokouskutsussa on mainittava sääntömuutokset tai purkamisesta.

Jos yhdistys pureutuu, on sen varat käytettävä yhdistyksen tarkoitusta palvelevan toiminnan hyväksi, pureutumisesta nähtyyn kokouksen päätöksen mukaan.

11) [Luotoin noudatastann veimess eleves yhdistysla'ia.

Kuva 4. Seuran ensimmäiset säännöt.

4. Uuden päävalmentajan kausi ja seuran kasvun aika (1989–)

4.1 Jan Muuriaisniemen kauden alku ja hänen valmennuslinjansa muotoutuminen

Jan Muuriaisniemi aloitti Taekwondon Klaukkalan Taekwondo-seurassa 1983 ja saavutti mustan vyön 1989. Suomessa ei ollut kuin muutamia mustanvyön suorittaneita Taekwondossa 1980-luvulla. Muuriaisniemen oppi-isä Hwang siirsi seuran päävastuun ja valmentamisen Janille vuoden 1989 aikana ja keskittyi muihin Taekwondo-hankkeisiinsa. Tästä alkoi seuran kehittyminen uuden päävalmentajan johdolla.

Jan vastasi ja suunnitteli seuran toimintaa sekä harjoituksia käytännössä itsenäisesti vastaten kaikista harjoituksista mutta hänellä oli apuvalmentajia kaverina. Taekwondo-harjoittelu perustui Hwangin oppeihin ja tyyliasuuntaan mutta Jan toi niihin omia ajatuksiaan. Harjoituspaikana toimi Haikalan koulu Klaukkalassa. Harjoitukset keskittyivät erityisesti potkuihin, jotka ovat keskeinen elementti Taekwondossa. Harjoittelussa tehtiin peruspotkujen (apchagi, dollyo chagi) lisäksi erityisesti hyppypotkuja, kun oli opittu peruspotkut. Janin henkilökohtainen suosikki on hyppy-takakiertopotku, joka on yksi vaativimmista potkuista lajissa. Harjoituksissa keskityttiin erityisesti ottelutekniikoihin ja otteluun mutta perustekniikkaakin opeteltiin. Harjoitusten toinen keskeinen osa oli perusitsepuolustus ja ”katuitsepuolustus”, jotka Jan katsoi tärkeäksi osaksi lajia jo tuolloin.

Seura järjesti paljon vauhdikkaita näytöksiä syksyisin sekä tarpeen mukaan esitelläkseen lajia ja hankkiakseen uusien harrastajia. Muuriaisniemi ja seura järjestivät treenejä sekä näytöksiä ainakin Klaukkalassa, Hyvinkäällä ja Espoossa. Harrastajamäärät olivat melko pieniä alkuaikoina, muutamia kymmeniä, mutta lajin suosio kasvoi koko ajan Klaukkalassa ja Suomessa, joten jo 1990-luvulla seura kasvoi todella merkittävästi.

4.2 Taekwondon valmentaminen, harrastaminen ja kurinalaisuus

Klaukkalan Taekwondossa noudatettiin perinteistä lajin ”kovan” kurin menetelmää 1980-luvulla, jolloin valmentajia kunnioitettiin ja toteltiin. Tästä esimerkkinä Jan muistelee harjoitteleensa 1983 Töölön Kisahallissa ottelua, kun harjoituksen valmentaja käski häntä lähestymään ja yrittämään potkua panssariin, jolloin kokenut valmentaja potkaisi häntä todella kovaa panssariin opettaen olemaan hyökkäämättä typerästi. Janin mukaan oppi meni nopeasti perille.

Janin valmennuksessa painottuivat edelleen vahvasti käytös ja kunnioitus sekä kurinalaisuus mutta järkevällä tavalla, ja hän otti huomioon harrastajien toiveita siitä, minkä tyyppisiin harjoituksiin keskityttiin, vaikka valmistelikin harjoitukset itsenäisesti.

Harrastaminen keskittyi paljon Taekwondo-otteluun ja seurassa järjestettiin sisäisiä ottelukilpailuita ja pyrittiin osallistumaan ottelukilpailuihin Suomessa, mutta kilpailutoiminta käynnistyi kunnolla sen jälkeen, kun seura liittyi Suomen Taekwondoliittoon. Seuran otteluharjoitukset olivat kovia – ajatuksella, jos omissa treeneissä on Suomen kovimmat vastustajat, niin kilpailuihin on helppo lähteä, kun tiesi pärjäävänsä. Tämän jälkeen seura panosti entistä enemmän otteluun ja osallistuttiin myös Pohjoismaisiin kisoihin. Valmennuksessa panostettiin edelleen erityisesti potkutekniikoihin ja otteluun, jotka toivat yhä enemmän uusia harrastajia seuraan.

Harjoituksissa tehtiin myös niin sanottu kovien potkujen harjoitteita panssariin ja jopa auton renkasiin, joilla lisättiin potkuihin voimaa ja tehoa. Harjoittelusali oli Haikalan koululla, jossa pääsääntöisesti kaikki harjoitukset järjestettiin mutta joskus järjestettiin ottelutreenejä myös Klaukkalan koululla. Kesätreenit järjestettiin Klaukkalan Kinolla ja kestivät kolme tuntia kerrallaan.

Taekwondo-leiritoiminta käynnistyi seurassa 1990-luvulla ja ensimmäisillä ulkomaisilla leireillä käytiin Tanskassa. Leireiltä haettiin oppia ja samalla testattiin oman seuran harrastajien osaamisen tasoa. Myös sellaisia vyökokeita järjestettiin, joissa oli ulkopuolinen pitäjä, joka usein suorastaan ihmetteli seuran kokelaiden tekniikoiden ja osaamisen tasoa.

Seura panosti myös osaltaan kuntalaisten Taekwondo-osaamisen ja harjoittelun lisäämiseksi. Osallistuttiin erilaisiin tilaisuuksiin, joissa esitelmiin lajia, esim. Klaukkalan yrittäjien tilaisuudessa. Erityisesti haluttiin myös panostaa itsepuolustuksen parantamiseen ja päätettiin järjestää naisille itsepuolustuskurssi 11.4.1994. Kurssi täytyikin nopeasti ja päävalmentaja Jan yhdessä Antti Pesosen kanssa opastivat Klaukkalalaisia itsepuolustuksen saloihin.

Budoajattelu oli seurassa keskeistä ja tarkkoja käytäntöjä jopa rituaaleja noudatettiin kaikissa harjoituksissa. Treenit aloitettiin kunnioittamalla ja kumartamalla valmentajalle sekä Suomen ja Korean lipuille. Myös rauhoittuminen ja mietiskely budoistunnossa oli tärkeä osa harjoituksen kaavaa. Seurassa otettiin käyttöön kuusi keskeistä elementtiä budoajattelussa, eli käytös, kunnioitus, kärsivällisyys, vaatimattomuus, uhrautuvuus sekä mielen ja kehon puhtaus.



Kuva 5. Pääopettaja Jan Muuriaisniemi.

4.3 Junioritoiminnan käynnistyminen ja kasvu

Seuran harrastajat olivat ensimmäisen 15 vuoden ajan pääsääntöisesti nuoria (14-25 -vuotiaita) innokkaita budoharrastajia. Toiminta keskittyi päävalmentajan ympärille eikä toiminnassa ollut kuin yksi yhteinen ryhmä, jossa harjoiteltiin kolme kertaa viikossa kaksi tuntia kerrallaan. Harjoitukset organisoitiin ja suunniteltiin päävalmentajan Jan Muuriaisniemen johdolla ja harjoituksissa oli mukana muutamia muitakin vetäjiä (Kristiina Tanner, Tanja Kujala ja Saku Kotisalo), jotka avustivat päävalmentajaa. Myös alkeiskursseja järjestettiin säännöllisesti joka vuosi.

Toiminnan kasvaessa 1990-luvulla päätettiin käynnistää junioritoiminta ja perustaa ensimmäinen lastenryhmä seuraan. Ensimmäinen lasten juniiori-ryhmä (ilves) aloitti vuonna 1995 ja sen valmentaja toimi Tanja Kujala. Ryhmässä nuorimmat olivat vain viisivuotiaita ja vanhimmat 14-vuotiaita. Vuotta myöhemmin lasten valmennuksen vastuu siirtyi Marjo Rytköselle ja Niina Jaakkolalle, jotka organisoivat harjoitukset, joita järjestettiin kolme kertaa viikossa. Harjoitteluun panostettiin entistä enemmän ja siitä tuli yhä enemmän suunnitelmallista ja tavoitteellista. Harjoitusten pohjana käytettiin Suomen Taekwondoliiton vyökoevaatimuksia ja

Taekwondopassia hyödynnettiin hyvänä lähteenä harjoituksissa. Harjoitukset sisälsivät perustekniikkaa, askelotteluita, liikesarjoja (poomsae) ja ottelutekniikkaa mutta unohtamatta leikkiä.

Myöhemmin harjoituksiin lisättiin myös soveltavia harjoitteita lapsille, joilla otettiin entistä paremmin huomioon lasten tarpeet sekä erilaiset osaamistasot ja haasteet. Harjoitteluun lisättiin myös enemmän ketteryysharjoitteita perinteisen Taekwondo-harjoittelun tueksi. Tämän kehityksen kautta seuran lapsiryhmät kasvoivat yhä suuremmiksi ja valmentajien pieneksi yllätykseksi oli perustettava uusia ryhmiä, koska lopettamisaste oli tosi alhainen. Tämä todisti selkeästi, että valmentajat olivat onnistuneet saamaan lapsia innostavaa sisältöä harjoituksiin ja opetukseen.

Seurassa Taekwondo-ottelu oli ollut alusta saakka keskeistä eikä ollut yllätys, että myös lasten ryhmässä panostettiin merkittävästi otteluun. Uusien valmentajien johdolla järjestettiin taitoharjoituksia ja omalla salilla seuran sisäisiä ottelukisoja. Marjo Rytönen ja Niina Jaakkola kertoivat, että kun ottelutoiminta lasten ryhmässä käynnistyi 1997, lähes kaikki harrastajat lähtivät taitokisoihin ja ottelemaan. Käytännössä seura vuokrasi bussin, joka oli täynnä innokkaita lapsia, ja valmentajien johdolla kierrettiin ympäri Suomea eri ottelu- ja taitokilpailuissa.

Ottelussa saavutettiin myös menestystä ja parhaimmat seuran ottelijat olivat mukana maa-joukkuetoiminnassa ja olivat myöhemmin ranking-tason ottelijoita.

Lasten ja nuorten kilpailutoiminta laajeni myöhemmin myös liikesarja-kilpailuihin 1990-luvun lopussa ja niihin alettiin myös treenaamaan suunnitelmallisesti ja osallistuttiin kisoihin sekä perehdyttiin kilpailusääntöihin ja pisteytyksiin, kuten oli aiemmin tehty ottelu- ja taitokilpailujen osalta.

Lasten ryhmän perustamisen myötä seuran harrastajien määrä kasvoi yli sataan harrastajaan 2000-luvun alkuun mennessä. Alussa muodostettiin yksi alkeisryhmä lapsille mutta hyvin pian huomattiin, että uusia halukkaita oli niin paljon, että perustettiin myös toinen ryhmä. Käytännöksi muodostui, että kun seuran lasten ryhmien ilmoittautuminen käynnistettiin kesäkuussa, niin kaikki paikat oli täytetty muutamassa päivässä, vaikka markkinointiin ei juuri ollut mahdollisuutta mutta ei siihen tosin näyttänyt olevan tarvettakaan. Tämän seurauksena, valmentajatilanteen salliessa, perustettiin myös lisäryhmiä, joilla mahdollistettiin yhä suuremman harrastajan määrän kasvu. Parhaillaan seurassa oli neljä erillistä lasten ryhmää tultaessa 2000-luvulle. Tämän mahdollisti myös se, että uusia valmentajia saatiin mukaan toimintaa yhä enemmän.

Lasten ryhmässä aloittaneista ensimmäisen mustan vyön saavutti Marko Halonen, joka on edelleen aktiivinen Taekwondossa ja tuomaritoiminnassa.

4.3 Varttuneiden ryhmän perustaminen – Diesel ryhmä

Varttuneiden harrastajien ryhmä perustettiin 1997, jolloin perustettiin vanhemmille ja kokeneille harrastajille oma ryhmä, johon osallistuivat kaikki aikuiset vyöarvosta riippumatta. Ryhmän valmentajana toimivat Jan Muuriaisniemi ja Tapio Laakso.

Klaukkalan Taekwondossa Taekwondo-harrastuksensa aloittaneista harrastajista ensimmäisen mustan vyön saavutti Kati Muuriaisniemi vuonna 2001 ja seuraavat mustat vyöt saavuttivat Niina Jaakkola, Tapio Laakso ja Marjo Rytönen vuonna 2002. Niina ja Marjo ovat edelleen seuran kantavia voimia sekä osaavia valmentajia erityisesti lasten ja nuorten valmennuksessa. Lasten valmennuksen kasvu toi myös mukanaan uusia valmentajia, joiden panos on ollut ja on edelleen merkittävä ja se myös mahdollista toiminnan lähes jatkuvan kasvun.

Myöhemmin aikuisten Diesel-ryhmä yhdistettiin nuorten aikuisten ryhmään Super-Diesel, koska harrastajamäärät vaihtelivat niin paljon eikä uusia nuoria harrastajia tullut entiseen malliin. Seuramme on hiljattain päättänyt nyt palauttaa takaisin nuorten oman ryhmän ja sen valmentajana toimii Marjo ja Niina teemalla kaverit mukaan lajiin.

Valmennuskulttuuri on elänyt vuosikymmenten aikana melkoisesti kovan kurin opetuksesta kohti yhä paremmin harrastajan tarpeiden huomioimista ja erilaisuuden huomioon ottamisesta. Kahden ensimmäisten vuosikymmenen aikana harjoituksissa panostettiin salikuriin ja -käyttöön sekä rituaaleihin, joilla kunnioitettiin erityisesti valmentajia mutta myös sekä Koreaa ja Suomea kumartamalla maiden lipuille. Myös mietiskely- ja mielikuvaharjoitteet olivat tärkeä osa lajia. Tämä on kuitenkin vähentynyt vuosien varrella ihan siitä syystä, että harjoitusajat ovat lyhentyneet eikä harjoitusten välissä ollut enää siihen aikaa. Aiemmin vuorot olivat pidempiä mutta sitten niitä oli jaettava lyhemmiksi, kun tarvittiin uusia vuoroja harrastajien määrien kasvaessa. Tämä ei siis ole ollut salikulttuurimuutos, vaan käytäntö on siihen ajanut, kun esimerkiksi harjoitustilassa jouduttiin luopumaan säilytystiloista useiksi vuosiksi. Kumarukset edelleen kuitenkin tärkeä osa salikäyttäytymistä ja kunnioittamista valmentajille eikä vyökokeita pidetä ilman maiden lippuja.

Uusia harrastajia houkuteltiin myös Helsingin Sanomissa Taekwondoliiton yhteisellä ilmoituksella:



Kuva 6. Yhteinen peruskurssimainos 24.8.1997

Varttuneiden Diesel-ryhmä kunnostautui myös erilaisten näytösten ja opetustilaisuuksien järjestäjänä. Niistä kertyi mukavia muistoja ja Taekwondo-osaamista levitettiin kouluissa ja kyläpäivillä mutta myös erityisryhmille. Seuraavassa kuvassa nähdään, kuinka hyvillä mielen veteraanit ottivat vastaan Taekwondolähettiläät ja heidän järjestämät harjoitukset.



Kuva 7. Jan Muuriaisniemi, Niina Jaakkola ja Tapio Laakso veteraanien tilaisuudessa 1990-luvun lopulla

5. Lajisisällöt ja kehityspolut

5.1 Kilpailutoiminta ja huippuhetket

Taekwondo-ottelu on ollut seuran keskeisistä lajisisällöistä heti toiminnan käynnistyttyä. Ottelua, Kyorugi, on harjoiteltu heti ensimmäisistä treeneistä aina tähän päivään saakka.

Ottelutoiminta saavutti suuren suosion myös lasten ja nuorten keskuudessa ja kilpailukalenterit täyttyivät joka vuosi eri paikkakunnilla ja ulkomailla järjestetyistä kilpailuista. Seuraavassa koontia eri vuosien kilpailuista ja tuloksista. Seura on järjestänyt myös useita ottelukilpailuita Nurmijärvellä vuosien varrella.

Klaukkalan Taekwondo on osallistunut ainakin seuraaviin ottelukisoihin:

Kilpailu	Vuosi	kulta	hopea	pronssi	yhteensä mitalit
Hyvinkää Open	1992				6
Vantaa Cup	1993				9
Kilpailu Turussa	1994	4		2	6
Nuorten SM	1995	1	1		2
Kilpailu Lahdessa	1995	2	3	2	7
Hwarang Cup Espoo	1995				14
SM-Jyväskylä	1995				3
Kilpailu Mikkeli	1995				3
Trelleborg, Ruotsi	1996		1		1
SM-Pori	1996			5	5
Kilpailu Töölön Kisahalli	1996	2	3	1	6
Kilpailu Espoo	1996			2	2
Kilpailu Kööpenhamina	1996		1		1
Kilpailu Klaukkala	1997	2	2	2	6
Kilpailu Ulvila	1997	4	2	2	8
Suomi Cup, Mikkeli	1997				3
Nuorten SM, Porvoo	1997		1	2	3
SM-Mikkeli	1997			2	2
Kilpailu Järvenpää	1997				3
Kilpailu Riihimäki	1998	3	5	6	14
Suomi Cup, Mikkeli	1998	5	1	2	8
SM-kisat, Turku	1998		1	3	4
Master Cup	1998	1		2	3
Kilpailu Mikkeli	1999	5	2	2	9
SM-kisat	1999				3
Unionin mestaruus	1999				2
SM-kisat	2000				3
Kilpailut Lohjalla	2000	4	5	8	17
Nurmijärvi-Cup	2001	7	9	13	29
PM-kilpailut	2003	1			1
PM-kilpailut	2004	1			1
Lomma Cup	2006	1			1
Ranking-kilpailu Espoo	2006	2			2
PM-kilpailut	2006	1			1
Yhteensä					188

Taulukko 1. Ottelumenestystä 1990 ja 2000-luvuilla.

Ottelumenestyksen taustalla on erityisesti vaikuttaneet kyvykkäät ja osaavat valmentajat, jotka ovat pystyneet saamaan kyvykkäistä harrastajista taitavia ottelijoita. Erityismaininnat ansaitsevat Jan Muuriaisniemi, Marjo Rytönen, Jyrki Nousiainen ja Niina Jaakkola mutta monet muut ovat panostaneet seuran otteluvalmennukseen, jolle kiitos myös kuuluu. Itse ottelijoita ei pidä myöskään unohtaa, koska heitä on ollut vuosien aikana kymmeniä ja he ovat tehneet kovan työn menestyksen eteen, kiitos teille kaikille. Mainitsen tässä muutamia, jotta saadaan jonkinlainen kuva ottelijoiden määrästä (järjestys on arvottu); Kristiina Tanner, Teemu Vänskä, Jan Muuriaisniemi, Retu Repo, Tommi Ojanen, Kati Muuriaisniemi, Marjo Rytönen, Jyrki Nousiainen, Markku Pennanen, Ari Shalström, Juhani Salomaa, Jani Rautiainen, Pekka Tainio, Tony Selenius, Sampsa Rossi, Susanna Rossi, Iiro Suorela, Terho Räsänen, Matyas Koroknay-Pal, Joonas Suisto, Senna Suisto, Pauli Suisto, Jarno Suominen, Leo Bergman, Teemu Soikkeli, Jonni Sairio, Miika Laulajainen, Pasi Eronen, Riku Eronen, Mirva Niiranen, Tomi Laulajainen, Antonio Caraveo, Henri Rantanen, Samuli Rätty, Tim Hokkanen, Jarno Suominen, Mikko Prittinen, Kim Salo, Pentti Selenius, Ansa Roos ja Jari Eskelinen. Kuten sanottua tässä on vain murto-osa kaikista seuran ottelijoista, koska heitä on vuosien varrella ollut todella paljon.



Kuva 8. Onnelliset valmentajat ja kilpailijat



Kuva 9. PM-kisojen kultamitalisti Tommi Ojanen ja valmentaja Jan Muuriaisniemi 2006

Seurassa käynnistettiin myös liikesarja (Poomsae) kilpailutoiminta 1990-luvun loppupuolella. Liikesarjoissakin oli useita kilpailijoita, kuten Niina Jaakkola, Kati Muuriaisniemi, Jyrki Nousiainen, Marjo Rytönen ja Jani Muuriaisniemi mutta myös paljon lapsia ja nuoria sekä varttuneita harrastajia. Myöhemmässä vaiheessa Riitta Patrikainen, Elina Tikkanen ja Ilkka Poutanen (ent. pj.) ottivat vastuulleen liikesarjaharjoitteluvastuun ja valmentamisen. Kilpailuissa käytiin myös ahkerasti ja menestystä tuli, jopa EM-kisoihin osallistuttiin ainakin vuonna 2003.



Kuva 10. Liikesarjakilpailussa Kati, Marjo, Niina, Jyrki ja Jan

5.2 Tuomaritoiminta

Myös tuomaritoimintaan on osallistuttu aktiivisesti yli 20 vuotta useiden ottelu- ja liikesarja-tuomareiden kautta. Seuran kokeneimmat tuomarit ovat tuominneet otteluita jopa ulkomailla kilpailuissa.



Kuva 11. Seuran puheenjohtaja Hannu Johansson tuomaroinnin keskiössä.

6. Seuran nykyinen toiminta ja toiminnan suunnittelu

6.1 Vyökoekäytännöt ja toiminnanohjaus

Seuran toiminnassa keskeisenä osana on lajin mukaisesti olleet vyökokeet, joita järjestettiin alkuvuosikymmeninä muutamia kertoja vuodessa. Myöhemmin, 2000-luvun lopulla, vakiintui käytäntö, jolloin järjestettiin yksi iso väriwyökoe kaikille harrastajille samana päivänä ja tarvittaessa uusintapäivä muutaman kuukauden kuluttua pääkokeesta. Dan-kokeet olivat aina erikseen sovittavia ja niitä järjestettiin tai niihin osallistuttiin, kun kokeilaita oli riittävästi. Periaatteena oli, että pyydettiin seuran ulkopuolinen opettaja ottamaan dan-kokeet vastaan, jotta varmistettiin riippumattomuus ja oppilaiden laatutaso. Seuran Dan-arvojen saavuttaneiden

määrä on kasvanut merkittävästi vuosin varrella ja sen avulla toimintaa on myös pystytty kehittämään ja tarjoamaan yhä parempaa opetusta harrastajille.

Toimintaa ovat ohjanneet aikojen alusta päävalmentaja ja seuran puheenjohtaja sekä myöhemmin myös hallitus. Seuran puheenjohtajat ovat hoitaneet yhdistyksen ohjaamisen yhdessä hallituksen kanssa ja päävalmentaja on vastannut valmennuksen kehittämisestä ja ohjaamisesta.



Kuva 12. Dan-koe tunnelmia Sabumnim Dennis Vainion (Vihdin Taekwondo) johdolla



Kuva 13. Dan-kokeen jälkeen oli hymy herkässä

6.2 Toiminnan suunnittelu ja toteutus vuosikellon avulla

Tehtävät on vuosikelloon asetettu ajankohdalle, jossa ne tehdään tai tulee viimeistään tehdä. Tehtävän toteutuksen suunnitteluun tarvittava aika on vuosikellossa huomioitu vain käsiteltävien asioiden listalla siinä kokouksessa, jossa asiaa pitää käsitellä, jotta se saadaan oikea-aikaisesti toteutettua. Tehtävät on värikoodattu niin, että yhdistyksen lakisääteiset tehtävät ja Seuran toiminnan tarkoituksen toteuttamiseen liittyvät toimet ovat erivärisiä. Lisäksi myös loma-ajat erottuvat omalla värillään. Vuosikelloa on helppo päivittää mahdollisten muutosten myötä, koska kukin tehtävä on omassa laatikossaan ja helposti raahattavissa toiseen paikkaan sivulla. (lähde Riitta Patrikaisen dan-työ)



Kuva 14. Seuran vuosikello (lähde Riitta Patrikaisen dan-työ)

Seuran toiminta perustuu yhdistyksen sääntöihin, joiden mukaan Klaukkalan Taekwondon ”tarkoituksena on toimia ja ylläpitää Taekwondoa, joka on alun perin Etelä-korealainen itsepuolustuslaji ja nykyisin kansainvälinen amatööriurheilulaji. Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää jäsenilleen Taekwondo-kursseja, keskustelu- ja esittelytilaisuuksia sekä kilpailutoimintaa. Yhdistys välittää jäsenilleen myös Taekwondo-tarvikkeita voittoa tavoittelematta.

6.3 Hallitus

Hallitus on seuran toimeenpaneva elin. Hallitus laatii Seuran strategian, toimintasuunnitelman ja toimintaperiaatteet, hyväksyy ne jäsenillään vuosikokouksessa ja edistää sovittujen toimien toteuttamista. Hallitus järjestää tarvittaessa useampia hallituksen kokouksia vuodessa, sovittujen toimien toteuttamiseksi, sen kokouksen lisäksi, jossa sovitaan lakisääteisistä asioista. Enimmäkseen Klaukkalan Taekwondossa hyödynnetään kuitenkin valmentajakokouksia, joissa hallituksen jäsenten lisäksi on mukana seuran valmentajat. Yleensä hallitus kutsuu valmentajakokoukset koolle.

Seuran toiminnan kehittäminen ja järjestäminen sovittulla tavalla on hallituksen vastuulla. Hallituksen on strategiassa ja toimintasuunnitelmassa huomioitava mahdolliset kehittämistarpeet. Mahdollisiin isompiin kehittämishankkeisiin on saatavissa apua muun muassa Liitolta ja

Olympiakomitealta erilaisten kehittämisohjelmien muodossa (esimerkiksi Tähtiseura -seurojen laatuohjelma tai Vastuullinen kamppailuseura) tai Opetus- ja kulttuuriministeriöltä seuratuun muodossa.

Lisäksi hallitus vastaa Seuran riskienhallinnasta ja viestinnästä. Riskienhallintaan liittyy esimerkiksi riittävästä vakuutusturvasta huolehtiminen. Suomen Taekwondoliiton kautta Seuralla on Tuplaturva-vakuutus, jossa on vapaaehtoistyöntekijöiden tapaturmavakuutus ja toiminnan vastuuvakuutus.

6.4 Valmentajakokoukset

Valmentajakokouksia on seurassa tarpeen pitää vuosittain ainakin kolme: vuoden alussa, ennen kesää ja kesäloman jälkeen. Tarvittaessa niitä voidaan tietysti pitää useampiakin, mutta käytännössä seurassa käsiteltävät asiat on koostettu kolmen kokouksen periaatteella.

7. Visio ja Strategia

7.1 Visio:

Klaukkalan taekwondo on vuonna 2030 historiaansa kunnioittava, merkittävä ja luotettava koko perhettä erilaisilla aktiivisuustasoilla liikuttava seura. (Hannu Johansson, seuran pj.)

Vision toteutumisen varmistaminen

- HARJOITUSMÄÄRÄT
 - Harrastajamäärillä kannustetaan paikallisesti liikkumiseen
- OSAAMISTASO
 - Valmennuskoulutus
- KIITOLLINEN SEURA
 - Valmentajien ja harrastajien tukeminen
 - Tuurauksien varmistaminen

- TUNTIMÄÄRIEN AKTIIVINEN RIITÄVYYDEN VARMISTAMINEN
 - Treenit to-the-top
- KILPAILUTOIMINTA, ottelu ja poomsae
 - Kannustetaan
 - Seurataan kustannuksia
 - Kilpailutiimin valmentajan kustannuksia kustannetaan
- LIITTOYHTEISTYÖ
- KUNTAYHTEISTYÖ
 - Yhteistyö kunnan liikuntatoimen kanssa
 - Yhteistyö Haikalan koulun kanssa
 - Yhteistyö Yläasteen kanssa
- SEURAYHTEISTYÖ
 - SiMm uu-seurojen kanssa
 - Muiden seurojen kanssa
 - Vihdin Taekwondon kanssa

7.2 Strategia

Peruskysymys, kun lähdetään purkamaan strategiaa:

Mitä Klaukkalan taekwondo on?

mm.

- itsepuolustuksia (irrotukset, lukot, itsepuolustuksen lakiperusteet jne.)
- potkuja, hyppypotkuja
- perustekniikkaa (lyöntejä, iskuja, potkuja ja torjuntia)
- liikesarjoja eli poomseita (säänneltyä taistelua näkymätöntä vihollista vastaan)
- askelotteluita (säädeltyä hyökkäysten pysäyttämistä)
- ottelua
- kunnan kehittämistä
- uusia kavereita, yhdessä tekemistä ja hyvää mieltä!

Toiminnassa uudistuminen lähtee siitä, että alkeiskurssit ovat keskeinen keino saada uusia harrastajia, joten niiden sisältöön tulee panostaa. Normaalisti suunnitelmakauden aikana aloitetaan yksi Ilves alkeisryhmä ja yksi Super+Diesel alkeisryhmä, elo-syyskuussa. Alkeiskurssin vastuuhjaajien lisäksi otetaan lisäohjaajiksi sellaisia harrastajia, jotka ovat kiinnostuneita ohjaamisesta ja omasta kehittymisestään lajin eri osa-alueilla.

Harjoitukset keskeinen keino pitää nykyiset harrastajat lajissa mukana. Tarvitaan panostusta niiden suunnitteluun ja sisältöön sekä valmennuksen laatuun. Ilveksille (7-13-vuotiaat) alavöisille järjestetään viikossa omia harjoitusvuoroja kevät- ja syyslukukaudella.

Muiden ryhmien harjoitusvuorot suunnitellaan siten, että niissä voidaan ottaa eri vyöarvojen, ikäkausien ja sukupuolen asettamat vaatimukset mahdollisimman hyvin huomioon. Seuran yhtenäisyyden luomiseksi on tärkeää, että harjoitellaan myös yhteisissä, iästä ja vyöarvosta riippumattomissa, ryhmissä. Tällöin on mahdollista tutustua kaikkiin seuran harrastajiin ja vyöarvoihin.

Päävalmentaja ja sabumnimit pitävät harjoituksia valmentajille seuramme teknisten linjausten edistämiseksi. Mustien vöiden erityisharjoituksilla pyritään korkean taitotason säilyttämiseen ja valmennustaitojen edistämiseen. Harjoitusajat anotaan kevättalvella Nurmijärven kunnalta. Tiloina toimivat Haikalan koulun Sali sekä Klaukkalan budotila. Kesäisin mäkijuoksu on Klaukkalan Tornimäellä. Harjoituskalenteria, harrastajarekisteriä ja viestintää ylläpidetään pääasiassa Myclub -sovelluksella. Internet-sivuilla tiedotetaan pidempijänteisiä viestejä. Vastuuvalmentajat suunnittelevat SuperDiesel ryhmille sekä Ilves-ryhmille valmennusohjelmat.

Leirit antavat harrastajille mahdollisuuden verrata omaa taitotasoa toisten harrastajien taitoihin. Yhteisissä tapahtumissa tavataan uusia ihmisiä, joiden kanssa mielipiteiden ja kokemusten vaihtaminen antaa jokaiselle uusia näkökulmia harrastuksesta ja sen tuomista mahdollisuuksista.

Näkökulman laajentaminen oman salin ulkopuolelle auttaa ymmärtämään erilaisuutta ja antaa valmiuksia kohdata elämässä uusia asioita ja haasteita. Tavoitteena on, että jokainen harrastaja saisi mahdollisuuden osallistua yhdelle leirille suunnitelmakauden aikana. Yhteistyöseurojen kanssa järjestetään ajankohdan ja voimiemme mukaan. Sim Uu leirejä (Sim Uu = perhe), ottelu- ja liikesarjatapahtumia ja muita tapahtumia. Etenkin näille leireille seura kannustaa harrastajiaan osallistumaan.

Kilpailijoiden ja valmentajien toimintaa tuetaan harjoitusohjelmissa. Tavoitteena on Klaukkalan Taekwondon edustus kilpailutoiminnassa ja kansallisissa kilpailuissa. Lasten ja nuorten kilpailutoimintaa tuetaan ja edistetään. Lasten ja nuorten ottelukilpailun valmennuksessa otetaan huomioon harrastajien ikä- ja taitotaso.

Seura pyrkii lisäämään harrastajiensa tietoisuutta ottelukilpailuista. Varsinkin ylempien väri-vöiden kilpailemista kannustetaan. Salikisoja pyritään järjestämään keväällä ja syksyllä. Salikisojen avulla pyritään lisäämään harrastajien mielenkiintoa ottelua kohtaan ja kertomaan tietoa ottelutoiminnasta. Kilpailijoiden valmentajat keskittyvät harrastajan kilpailuominaisuuksien parantamiseen yhdessä taekwondon kokonaisymmärryksen kasvattamisen kanssa.

Poomse- eli liikesarjakilpailujen liigaan ja harrastesarjoihin kannustetaan halukkaita, valmentautuneita kilpailijoita. Poomse-kilpailun valmennusta ja tuomarikurssitusta tuetaan kouluttamalla. Liikesarjakilpailuharjoittelua varten on varattu yksi erillinen harjoitusvuoro viikossa.

Seura tukee pitkäjänteistä tuomareiden kouluttautumista ja harrastamista. Suomessa pidettävälle kansallisille tuomarikursseille lähetetään tuomaritoiminnasta kiinnostuneita harrastajia. Nykyisiä B-tason tuomareita kannustetaan nostamaan tuomariluokituksensa A-tasoon lähettämällä heitä kertauskoulutukseen ja mahdollisimman moneen kansalliseen kisaan.

Aktiivisille Daneille järjestetään koulutusta ja valmentajapalavereita. Koulutus voi käsittää esimerkiksi osallistumista yhteistoimintaseurojen kanssa järjestettävälle Sim Uu -leireille sekä muihin seurojen yhteisiin tapahtumiin. Seura voi kouluttaa Daneja ja jäseniään myös ravitsemus-, kehonhuolto-, tms. tapahtumilla.

Seuran toiminnan kehittymisen varmistamiseksi kiinnitetään erityistä huomiota vastuuhenkilöiden koulutukseen. Seura tukee valmentajien ja vastuuvetäjien taitojen kehittämistä tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua lajin eri osa-alueita tukevaan koulutukseen. Ohjaajille ja opettajille järjestetään koulutustilaisuuksia. Valmentajakoulutuksiin ja juniorivalmennukseen varaudutaan budjetissa.

Seura korvaa valmentajien ja vastuuvetäjien matka- ja leirikuluja osallistuttaessa Suomessa järjestettäviin leireihin, sekä matkakulut seuran harjoitusten ohjaamisesta. Ulkomaan leirien kustannuksien korvaamisesta hallitus, päävalmentaja tai puheenjohtaja päättää erikseen.

Aktiiviset ja tunnolliset harrastajat huomioidaan valittaessa vuoden harrastajia. Vuositasolla seurassa tehdään satoja tunteja vapaaehtoistyötä, tämän vuoksi seura pyrkii tarjoamaan seura-aktiiveille yhteisiä virkistystapahtumia.

Harjoitussalin ulkopuolella tapahtuvalla yhteisellä toiminnalla tutustumme toisiimme ja huomaamme muitakin ominaisuuksia kuin ne, mitä olemme harjoitussalilla toisissamme nähneet.

Toiminnan järjestämiseen voivat osallistua myös ”kotijoukot”. Oheistoimintojen toteuttamisessa tulee huomioida kaikki harrastajat. Toimintamuotoina voivat olla esim. retket, tapahtumat, vierailut jne. Seura pyrkii toteuttamaan tapahtumia, joka on tarkoitettu kaikille harrastajille ja heidän kotijoukoilleen. Kisojen ja leirien järjestelyihin pyritään haalimaan myös kotijoukkoja.

Seura osallistuu Taekwondoliiton hankkeisiin ja tapahtumiin erillisen harkinnan mukaisesti.

Taekwondon eri ryhmissä painotetaan eri tavoin lajin osa-alueita.

n 7-13v.: leikin / pelien varjolla tutustutaan lajin saloihin

n 14v →: monipuolista kunto- ja lajiharjoittelua, tsemppiä ja kovia treenejä

n 25v→: Mielen ja kehon hallintaa, hauskaa kuntoilua ja lajitekniikkaa

7.3 Strategian toimeenpano

Seuran strategian toimeenpanemiseksi päätettiin perustaa toimikuntia, jotka varmistavat strategien läpiviennin seurassa. Niiden tehtävänä on tehostaa toimintaa mm. aktiivien työn jäsentämiseksi. Toimikunnissa on toimikunnan koordinaattori, joka on lähellä hallitusta. Toimikunnat selvittävät ja sopivat asioita sekä hoitavat juoksevia asioita. Toimikunnat ovat yhdistyskouksen, mahdollisten sääntöjen, hallituksen ja puheenjohtajan alaisia.

Taekwondo-oppi toimikunta

järjestää ja kehittää aihepiirejä:

- päävalmennus ja puhtaan tekniikan valinnat
- mustien vöiden valmennus ja kokeet
- leirit, omat ja muiden seurojen, osallistuminen ja pitäminen
- dan-kokeet
- kouluttaa valmentajia

Harrastustoimikunta

järjestää ja kehittää pääasiassa värvöille

- uusien harrastajien hankkiminen
- valmentaminen
- valmennuskokous
- värvyökokeet
- treenikalenteri
- valmentajien valinta värvyövalmennukseen
- Liikesarjakilpailuihin osallistuminen
- ottelukilpailuihin osallistuminen
- näytökset

- varustetilaukset
- koulu- ja muut yhteistyöt

Hallintotoimikunta

- viestintävastaava: viestintä, tiedotus ja valitsee viestintäkanavat
- kirjanpitäjä
- reskontra, MyClub-alustalla
- yhteistyölähtetillä pitää yhteyttä muihin yhdistyksiin ja seuroihin
- salivastaava
- yhdistyksen ja hallituksen sihteeri
- puheenjohtaja
- Jäsenrekisteri
- laskutus
- yhdistyskokoukset
- hallituksen kokoukset
- kehittää yhdistyksen sääntöjä
- ylläpitää vuosikalenteria
- yhdistyksen hallinnon ylläpito ja kehitys
- yhdistyslaadun kehitys (esim. mahdollinen sinettiseura jne.)

Strategisina tavoitteina voidaan mainita erityisesti seuraavat:

- Selkeä valmennuslinja + ohjaajakoulutus = tasainen harrastajavirta.
- Yhteistyö koulun/kuntatilojen kanssa turvaa olosuhteet.
- Pienet, toistuvat tapahtumat (leirit/kokeet) sitouttavat paremmin kuin yksittäiset suur-tapahtumat.
- Suurtapahtumat tärkeitä myös ja niihinkin panostetaan myös – Klaukkala Smashers -kilpailu
- Viestintä ja Vastuullisuus tuovat perheitä mukaan
- Seurakulttuuri syntyy yhdessä tekemisestä

8. Seuran ihmiset

Puheenjohtajat:

Nykyinen Hannu Johansson	(Suomen Taekwondoliiton jäsen)
Edellinen Ilkka Poutanen	(Suomen Taekwondoliiton jäsen)
Jan Muuriaisniemi	(Unionin ja Suomen Taekwondoliiton jäsen)
Maire Suhonen	(Unionin jäsen)

Pääohjaajat:

Suurmestari Dae Jin Hwang
Sabumnim Jan Muuriaisniemi

Kunniajäsenet, jotka nimettiin 30-juhlavuotisjuhlissa:

Niina Jaakkola
Kati Muuriaisniemi
Jyrki Nousiainen
Marjo Rytönen

Nykyiset valmentajat:

Marko Hiltunen
Jesse Husu
Silke Holtsmanns
Niina Jaakkola
Hannu Johansson
Sami Jokinen
Tuomo Lumme
Nette Luukkonen
Atte Lääveri
Jan Muuriaisniemi
Magnus Nygård
Riitta Patrikainen
Aino Pitkänen

Marjo Rytkönen

Heidi Räsänen

Matti Räsänen

Anne Salminen

Veli-Pekka Saajo

Kairi Toom

Ilkka Töyrylä

Juha Vuorikallas

9. Loppusanat

Päävalmentaja Jan Muuriaisniemen näkemys seuran lähitulevaisuudesta: *Tulevaisuuden haasteena Jan näkee harjoittelun muuttumisen yhä pehmeämmäksi ja kauemmaksi todellisesta kamppailusta sekä itsepuolustuksesta. Nykymaailma on muuttunut takaisin vaarallisemmaksi kuin mitä se välillä on ollut, osataanko ja pystytäänkö enää suojelemaan itseämme ja läheisiämme. Turvallisuutta tukeaksemme olemme aina olleet edullinen mahdollisuus harrastaa Taekwondoa ja itsepuolustusta.*

Minulle itselleni Taekwondo on ollut merkittävä osa elämäni jo yli 30 vuotta, joten tämä teoriatyö on yksi tärkeä osa sitä. Tunnistan myös sen, että seuramme vaikutuksesta ja toiminnasta on kuvattu tässä vain osa mutta tästä on hyvä jatkaa ja tehdä jatkotyötä varmistaen, että koko historia saadaan kirjattua talteen.

10. Liitteet ja lähteet

Seuran arkistot kuvat, pöytäkirjat, lehtileikkeet, lehtikuvat ja haastattelut

nettijulkaisu: Inkwon Hwang – sydän sykkii perheelle, taekwondolle ja taekwondoperheelle, Herttoniemen Taekwondo

Helsingin Sanomat 30.6.2009

Suomentaekwondoliitto.fi

MESTARI HWANG, Suomen taekwondon isä, kirjoittanut Juho Isola 2020

Klaukkalan Taekwondo-sivusto Sporttisaitti

Seuratoiminnan käsikirja ja vuosikello, Riitta Patrikainen, 28.10.2022

Klaukkalan taekwondon valmentajat toivottavat Sinulle liikunnan iloa!



- Alkeiskurssi Haikalan koululla
 - Alkeiskurssi kestää joulukuuhun asti ja sisältää ensimmäisen vyökokeen ja taekwondo-passin
 - Harjoitusasuksi käy alussa verkkarihousut ja t-paita
- Hinta ja muuta tietoa sekä ilmoittautuminen netissä:

10 kysymystä päävalmentajalle

1. Milloin aloitit lajin harrastamisen?

Vuonna 1983

2. Miksi aloitit?

Kaverit aloittivat myös.

3. Millainen oli harrastajaurasi ennen omaa seuraa?

Treenasin Helsingissä ja kilpailin jonkin verran kohtalaisella menestyksellä. Muistaakseni käymistäni kilpailuista vain yhdestä jäi mitali saamatta. Ensimmäiset harjoitukset vedin jo keltavöisenä ja vöiden kasvaessa toimin freelance valmentaja useammassakin eri seurassa uudella maalla.

4. Milloin ja miten päädyit Klaukkalan taekwondon päävalmentajaksi?

Mestari Hwang itse pyysi minua vuonna 1989 Klaukkalan seuran valmentajaksi sillä asuin paikkakunnalla.

5. Mitä haasteita päävalmentajaksi siirtyminen toi?

Ei oikeastaan mitään erityistä. Valmennus sinänsä oli jo tosi tuttua puuhaa ja harrastajamäärä oli tuolloin pieni. Intoa ja inspiraatiota riitti yllin kyllin seuran toiminnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen.

6. Miten laji on muuttunut mielestäsi vuosien varrella?

Teknillisemmäksi. Joustavammaksi.

7. Mikä osa-alue kiehtoo sinua lajissa eniten ja miksi?

Hyvä kysymys! Painopiste ja mieltymykset harrastamisessa ovat vuosien varrella muuttuneet useaan otteeseen. Muutos elämässä ja harrastamisessa on normaalia

ja toivottavaakin. Kuten Ying ja Yang, painopisteet kummassakin muuttuvat taukoamatta.

8. Mitkä ovat parhaat muistot taekwondo urallasi?

Hyviä muistoja on paljon, esimerkiksi kaikki vyökokeet. Tietysti mielihän aina helpoiten palaa siihen tuoreimpaan..

9. Oletko joutunut käyttämään lajin taitoja tositalanteessa?

Olen

10. Oletko koskaan harkinnut lopettamista?

En koskaan..



Liite 3. Haastattelukysymykset työn taustalla

Kysymyksiä päävalmentajalle ja keskeisille seuran toimijoille (haastateltu Jan Muuriaisniemi, Niina Jaakola ja Marjo Rytönen):

1. Miten ja miksi seura alun perin perustettiin – ketkä olivat avainhenkilöt ja mitä tapahtui ihan ensimmäisinä kuukausina ja vuosina?
2. Milloin aloitettiin lasten ja nuorten (ei aikuiset vaan lastenryhmät) valmennus ja ketkä toimivat valmentajina? (1990-luvulla nähtävästi mutta onko tarkempaa vuosilukua)
3. Oliko lasten ja nuorten harjoittelu suunnitelmallista ja kuinka usein treenattiin viikossa?
4. Milloin lapset ja nuoret osallistuivat kilpailutoimintaan ja ensimmäisen kerran kisoihin?
5. Mitkä ovat seuran tärkeimmät virstanpylväät (vuosiluvut, tapahtumat, saavutukset) ensimmäisellä vuosikymmenellä (1990-luku)?
6. Miten valmennusfilosofia ja harjoittelun sisältö ovat muuttuneet vuosien varrella?
7. Ketkä ovat olleet keskeisiä vaikuttajia (ohjaajat, valmentajat, hallitus, opettajat) ja mikä oli heidän roolinsa?
8. Millaisia haasteita seura on kohdannut (tilat, rahoitus, jäsenmäärät, kriisit) ja miten niistä selvitettiin?
9. Missä tiloissa on harjoiteltu eri aikoina ja miksi muutoksia tehtiin?
10. Mitkä ovat seuran merkittävimmät kilpailusaavutukset tai edustustarinat (SM/EM/MM, vyöarvot, maajoukkue 1990-luvulla)?
11. Miten seura on vaikuttanut paikallisyhteisöön (koulu- ja lajiesittelyt, tapahtumat, yhteistyöt, näkyvyys)?
12. Miten jäsenistö ja seurakulttuuri ovat muuttuneet – millainen “henki” seurassa on ollut eri aikakausina?
13. Miten turvallisuus, yhdenvertaisuus ja harrastuksen saavutettavuus on kehittynyt (esim. säännöt, ohjeistukset)?
14. Mitä dokumentteja, kuvia, lehtijuttuja tai pöytäkirjoja teillä on tallessa – kuka omistaa alkuperäiset?
15. Mitä haluaisitte tulevien sukupolvien muistavan tästä seurasta – ja mikä on seuraavan 5–10 vuoden suunta?
16. Listaa ne henkilöt, joita kannattaa haastatella lisää (entiset pj:t, valmentajat, konkarit) seuran alkuvuosista ja 1990-luvusta