



Budokwai ry Taekwondo Team Turku Toimintalinja 2008–2010



Visio 2010

Budokwai ry/Taekwondo Team Turku on kamppailu-urheiluseura, joka tarjoaa toimintaa kaiken ikäisille. Seurassa on mahdollisuus harjoitella taekwondo monipuolisesti sekä terveyttä edistävän liikunnan muodossa että kilpaurheiluna. Budokwai ry/Taekwondo Team Turku on hyvin toimiva, suomalaisen taekwondon malliseura, jossa taidon ja vastuun kehittyminen kulkevat käsi kädessä.

Budokwai ry - Taekwondo Team Turku
Voimakatu 6, 20520 Turku
TOP 571161-450184
<http://www.budokwai.fi/taekwondo>

Toiminnan tavoitteet

Seuran tavoitteena on tarjota harrastusmahdollisuus jokaiselle taekwondosta kiinnostuneelle. Seuran toiminta on joustavaa - jokainen voi halutessaan kilpailla tai liikkua harrastusmielessä terveyttä edistävällä tavalla. Toiminnan perustana on harrastajan viihtyminen. On tärkeää, että harrastaja kokee seuran omakseen, jotta taekwondosta tulee säännöllinen elämäntapa. Seuran tavoitteena on ylläpitää osaavaa ohjaamista, laajaa harrastuspohjaa sekä tuottaa kansallisen ja kansainvälisen huipputason urheilijoita.

Harjoitusryhmät muodostetaan osallistujien iän ja vyöarvon tai harjoituksen teeman/ tavoitteen perusteella. Lapset ja nuoret harjoittelevat viidessä eri ikäryhmässä: 3–4 vuotta, 5–6 vuotta, 7–9 vuotta, 10–12 vuotta ja 13–18 vuotta. Eri-ikäiset aikuiset harjoittelevat tasolleen sopivissa harjoituksissa. Alle 14-vuotiaiden harrastajien harjoitusmaksut sisältävät Suomen Taekwondoliiton lisenssin ja sen myötä kattavan tapaturmavakuutuksen, muiden harrastajien vakuutuksen hankkiminen on omalla vastuulla.

Kaikkia rohkaistaan osallistumaan leireille, kilpailuihin ja tapahtumiin, mutta osallistuminen on aina vapaaehtoista. Leireille ja kilpailuihin kannustaminen on suunnitelmallista ja seurajohtoista. Tapahtumista tiedotetaan harjoitusten yhteydessä, ilmoitustaululla, sähköpostilistoilla sekä jaettavin mainoksin. Harjoitusyhteisö kannustaa avuliaisuuteen ja talkoohenkeen, sillä järjestämme paljon tapahtumia. Yhteisöllinen vastuu korostuu myös siksi, että seuralla on oma sali, jonka siisteydestä ja kunnosta huolehdimme itse. Talkootyö on kuitenkin aina vapaaehtoista. Aktiivisimpia seuratoimijoita kiitetään syys- ja kevätkauden päätöstilaisuuksissa.

Toimintamme on kasvatuksellista, kurinalaista ja turvallista. Kaikki seuran lasten ja nuorten tapahtumat ovat päihteettömiä. Harjoittelu tapahtuu yhteisöllisessä, suvaitsevaisessa ja avoimessa hengessä. Jokainen voi harjoitella omien tavoitteiden mukaisesti, mutta toisia auttaen. Toimintaa ohjaavat Suomen Liikunnan ja Urheilun jäsenjärjestöjen asettamat Reilun pelin periaatteet (www.slu.fi/reilu_peli):

Yleiset periaatteet:

1. Toisen ihmisen ja elämän kunnioitus
2. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen
3. Vastuu kasvatuksesta
4. Avoimuus, demokratia, rehellisyys ja oikeudenmukaisuus
5. Kaikkien tasavertainen oikeus liikuntaan ja urheiluun
6. Kestävä kehitys ja luonnon kunnioittaminen

Täydentävät periaatteet:

7. Monikulttuurisuus ja suvaitsevaisuus
8. Dopingin vastaisuus
9. Päihteiden ja lääkkeiden vastuukäyttö
10. Väkivallattomuus
11. Sukupuolisen häirinnän ehkäiseminen
12. Yleisön turvallisuus ja viihtyvyys
13. Vastuullinen taloudenpito

Olemme Suomen Taekwondoliiton jäsenseura ja sitä kautta suoraan myös Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU) jäsen. Olemme Lounais-Suomen liikunnan ja urheilun, LiikU ry:n jäsen.

Johtoryhmä

Seuran tavoitteiden toteutumisesta vastaa johtoryhmä, joka kokoontuu kerran kuussa. Toimenkuvat ovat joustavia ja pohjautuvat jäsenten osaamisalueisiin. Johtoryhmän jäsenet ja toimenkuvat kaudella 2008–2009 ovat seuraavat:

Puheenjohtaja (Krista Mäkinen):

- pitää yhteyttä Turun kaupunkiin
- koordinoi junioritoimintaa
- edustaa jaostoa Budokwai ry:ssä

Sihteeri (Telle Ukonaho):

- laatii johtoryhmätyöskentelyn pöytäkirjat
- hoitaa yritys yhteistyötä

Rahastonhoitaja (Arto Lehtokari):

- hoitaa tiliä
- edustaa jaostoa Budokwai ry:ssä

PR-toimija (Jarkko Mäkinen):

- on yhteydessä Turun kaupunkiin, LiikU:un, SLU:hun, Suomen Taekwondoliittoon, yrityksiin
- hoitaa kansainvälisiä asioita

Ulkoinen tiedottaja (Elise Pasanen):

- tarkkailee erilaisten tiedotuskanavien hyödyntämistä
- kontrolloi harjoitusmaksuja yhdessä rahastonhoitajan kanssa

Sisäinen tiedottaja (Heikki Liukkonen):

- tiedottaa ajankohtaisista asioista harrastajille yhdessä ohjaajien kanssa sekä jaoston www-sivujen kautta

Tiedottaminen

Tiedotus tapahtuu sähköpostilistojen (tkd-harrastajat@budokwai.fi, tkd-juniorit@budokwai.fi) avulla, nettisivujen kautta sekä salin ilmoitustaululla. Sähköpostilistalle liitytään täyttämällä yhteystietolomake tai ottamalla yhteyttä seuran sisäisestä tiedotuksesta vastaavaan Heikki Liukkoseen, heikki.liukkonen@gmail.com.

Uusimman harjoitusaikataulun löydät aina osoitteesta <http://www.budokwai.fi/taekwondo>.

Opettaja-arvoiset mustat vyöt (sabumnim)

Jarkko Mäkinen (4. dan) pääopettaja	jarkkomail@gmail.com , 050 442 8839
Mika Pihlava (4. dan) otteluvalmennus	mikapihlava@gmail.com
Inna Lindgrén (4. dan)	innalindgren@gmail.com
Krista Mäkinen (4. dan) junioritoiminta	krikokko@gmail.com , 050 511 1248

Lasten ohjaajat

Timo Alanko (1. dan)	timoalanko@yahoo.com
Roosa Närhi (1. dan)	roosnarh@gmail.com
Heikki Liukkonen (1. dan)	heikki.liukkonen@gmail.com
Niko Hakkarainen (1. dan)	hakkarainen.niko@gmail.com
Miia Siutila (1. dan)	mii.siutila@gmail.com
Tanja Pasanen (2. kup)	tycata@gmail.com
Aleksi Lahtinen (3. kup)	aleksi.lahtinen@gmail.com

Harrastustoiminta

Seuran lajiopetuksesta vastaavat pääopettaja Jarkko Mäkinen, 4. dan, ja yli 20 muuta ohjaajaa. Kaikkien ohjaajien tulee olla koulutettuja ja lisäksi lasten ohjaajilla tulee olla lasten ohjaamiseen soveltuva koulutus. Ohjaajaksi voi päästä yleensä aikaisintaan 1. asteen mustavyön suorittamisen jälkeen. Ohjaajat vastaavat ryhmänsä oppimisesta sekä ryhmälleen tiedottamisesta. Ryhmät harjoittelevat ohjaajansa/ohjaajaryhmänsä kausisuunnitelman mukaisesti. Ohjaaja on koulutettu henkilö, joka on motivoitunut vapaaehtoistyöhönsä, ajan tasalla lajin kehityksestä sekä toimii lajin ja seuran periaatteiden mukaisesti. Ohjaaja sitoutuu ryhmänsä ohjaukseen vähintään yhdeksi kaudeksi; tavanomaisempaa kuitenkin on, että ohjaajat tekevät pitkäjänteistä työtä harrastajien ja itsensä kehittämiseksi. Ohjaajia muistetaan seuran kannustejärjestelmän mukaisesti.

Alle kouluikäiset

- Taekwondo-kerho 1 krt/vko
- 3-4-vuotiaat, 45 min
- 5-6-vuotiaat, 45 min

7-12-vuotiaat

- Löydä Liikunta –kerho, vasta-alkajat, 1 krt/vko
- 7-9-vuotiaat, 2-3 krt/vko
- 10-12-vuotiaat, 2-3 krt/vko

13-19-vuotiaat

- *Mä oon täällä*, nuorten itse ideoima vuoro 1 krt/vko
- Turun kaupungin sponsoroima Power Action –vuoro 1 krt/vko

Aikuiset

- Taekwondon perusteet 14-30-vuotiaille 2 krt/vko
- *Kunnossa kaiken ikää*, treeni +30-vuotiaille, yhteistyössä Turun kaupungin *Hikinen Tusina*– ja *Leidit Liikkeelle* –hankkeiden kanssa
- perustason harjoituksia 6 krt/vko
- lisäksi edistyneille vaativan tason harjoituksia 4 krt/vko

Junioritoiminta



Seurallemme myönnettiin Nuoren Suomen Sinetti tammikuussa 2005. Sinetti luovutettiin juhlallisesti seuran isännöimien liikesarjojen Euroopanmestaruuskilpailujen yhteydessä. Vuonna 2007 seurallemme myönnettiin Seuratukea, jonka turvin lasten ja nuorten toimintaa kehitetään entisestään. Viimeisin Sinettiauditointi tehtiin maaliskuussa 2008. Junioritoimintaa koordinoi Krista Mäkinen, 4. dan. Teemme yhteistyötä muiden seurojen ja Löydä Liikunta –kerhojen kanssa.

Toiminta junioriryhmissä

Toiminta on lapsilähtöistä. Jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta huolehditaan ja häntä ohjataan hänen omista lähtökohdistaan käsin. Seuramme periaatteena on, että jokainen on tervetullut harrastamaan ja kokeilemaan taekwondo. Kaikissa ryhmissä korostetaan hyvää harjoituskäytöstä, kuuntelemista ja sinnikästä yrittämistä. Hyvään harjoituskäyttäytymiseen kuuluu oman tekemisen tarkkailu ja muiden auttaminen. Tavoitteena on käyttäytyä harjoituksissa rauhallisesti ohjeita kuunnellen, keskittyneesti harjoitellen, mutta hapanta naamaa välttäen. Mukaan voi tulla muulloinkin kuin kauden alussa eikä ketään käännytetä ovelta, jos sattuu tulemaan vääränä aikana harjoituksiin.

Taekwondo-kerhossa tutustutaan lajiin leikinomaisesti. Harjoituksen kesto on 45 minuuttia. Harjoituksen aikana harjoitellaan helppoja perustekniikoita yksin ja parin kanssa. Erilaisia välineitä käytetään paljon ja mielikuvituksellisesti. Leikinomaisen touhun tiimellyksessä muistetaan myös rauhoittua ja kuunnella.



Löydä Liikunta –kerhon avulla houkutellaan yhä useampi lapsi liikkumaan. Kerhossa harjoitellaan tekniikoita normaaliin tapaan, mutta myös muihin lajeihin tutustutaan. Jokaisella kerralla myös leikitään kausisuunnitelman mukaisesti. Ohjenuorana pidetään rauhallista ohjeiden kuuntelua ja innostavaa harjoittelua.

Nuori Suomi –jatkoryhmässä keskitytään enenevässä määrin lajin harjoitteluun, sillä keltaisesta vyöstä alkaen lajin osaamisvaatimuksiin kuuluvat poomse ja

askelottelut. Toki leikinomaista toimintaakin on paljon mukana.

Taito- ja tempputreenissä 7-12-vuotiaille harjoitellaan vapaamuotoisemmin erilaisia kehonhallintaharjoitteita ja erikoispotkuja.

Mä Oon Täällä on 13-19-vuotiaiden nuorten ryhmä, joka aloitti toimintansa tammikuussa 2008. Sen kulmakivenä ovat nuorten omat ideat, joiden toteuttamista ohjaa Harrastemanageri.

Junioreiden kasvaessa isommiksi heitä ohjataan oman ikäisten tai aikuisten ja nuorten ryhmiin. Uudet harjoitusajat ja ryhmien soveltuvuus pohditaan yhdessä huoltajien kanssa. Myös uudet ohjaajat esitellään lapselle.

Vanhemmat toivotetaan avoimesti mukaan toimintaan! Innokkaimmat voivat osallistua esimerkiksi Vanhempaintoimikunnan toimintaan.

Pelisäännöt

Lasten ja nuorten ryhmissä sovitaan Pelisäännöistä. Vanhempien kanssa Pelisäännöistä sovitaan Seuratoimintapäivien yhteydessä syksyisin ja keväisin. Tämän hetkisissä ryhmissä on sovittu seuraavista Pelisäännöistä:

Löydä Liikunta (28.2.2008)

- Tekniikoita ei saa tähdätä muihin.
- Kuuntelen ohjaajaa.
- Olen ystävällinen.

NuoriSuomi 7-9-vuotiaat (28.2.2008)

- Kuuntelen ja keskityn harjoituksissa.
- En vahingoita kaveria.
- En kiusaa; olen ystävällinen.
- Olen hiljaa harjoituksissa.

NuoriSuomi 10-12-vuotiaat (5.3.2008)

- Kuuntelen ohjaajaa.

- En satuta kaveria.
- Menen luvalla vessaan.
- En sählää muodossa.
- Koitan keskittyä harjoitukseen.
- En käytä taekwondo salin ulkopuolella.

Vanhemmat ja ohjaajat ovat sopineet seuraavista säännöistä: (25.11.2007)

- Harjoituksen alussa ja lopussa hiljennetään polvi-istunnassa. Tällä saadaan luotua selkeä raja harjoituksen alkamiselle ja päättymiselle.
- Harjoituksissa on aina mukana leikki tai leikinomaisia lajiharjoituksia.
- Pyritään siihen, että harjoituksissa on aina paikalla kaksi ohjaajaa. Mikäli on vain yksi, pyydetään vanhempia avustajiksi.
- Kaikkia lapsia kannustetaan.
- Hetkellisissä keskittymisvaikeuksissa tai häiriökäytöksessä toimitaan seuraavasti: Lapselle sanotaan selvästi, että hänen toimintansa häiritsee muiden harjoittelua. Jos käytös jatkuu vielä kahden sanomisen jälkeen, lapsi ohjataan hetkeksi reunalle istumaan. Hänet otetaan mukaan, kun hän kertoo olevansa siihen valmis.
- Kaikki seuran lasten ja nuorten tapahtumat ovat päihteettömiä.

Vanhempaintoimikunta

Yhtenä osana junioritoimintaa on vanhempaintoimikunta. Se on vapaaehtoisten vanhempien joukko, joka organisoii seuran tukemiseksi tehtävää talkootyötä ja varainkeräyskampanjoita, järjestää virkistystoimintaa, toimii keskustelukanavana vanhempien ja johtoryhmän välillä sekä toteuttaa johtoryhmän osoittamia muita tehtäviä. Vanhempaintoimikuntaa johtaa johtoryhmän jäsen Elise Pasanen.

Vanhempaintoimikunnan osalta on sovittu seuraavaa:

- vanhempaintoimikunnan toimintaan voi osallistua kenen tahansa harrastajan vanhempi ja mukana voi olla omalla aikataulullaan
 - tehtäviin kuuluu muun muassa talkootyötä, varainkeruuta, huoltajana toimimista kilpailuissa ja leireillä, festivaalin järjestelyihin osallistumista sekä salin kunnosta huolehtimista
 - toimikunta on vastuussa toiminnoistaan seuran johtoryhmälle
 - kerättyjen varojen käyttämisestä sovitaan vanhempaintoimikunnan ja seuran johtokunnan kanssa
-

Tiesitkö, että...
voit järjestää meillä myös
liikunnalliset juhlat!

Räätälöimme juuri Sinun juhlaasi
soveltuvan ohjelman.

Kysy lisää!

ps. sopii myös aikuisille!

Kilpailutoiminta

Seura tarjoaa laadukkaita kilpailuun tähtääviä harjoituksia kaikille niistä kiinnostuneille. Ottelun (*Kyorugi*) ja liikesarjojen (*Poomsae*) perusteet opitaan jo alkeis- ja perustason harjoituksissa. Vaativan tason harjoituksissa taitojaan voi hioa aina kansainväliselle tasolle asti. Lisäksi sali tarjoa loistavat harjoitusolosuhteet valmennusryhmien oheisharjoitteluun. Voimakadun taekwondo-keskus onkin yksi Suomen Taekwondoliiton virallisista valmennuskeskuksista. Seuralla on yhteistyösopimus myös Turun seudun urheiluakatemia kanssa.

Kilpailuvalmennuksesta huolehtivat osaavat valmentajat ja otteluharjoitusten ohjaajat. Yksittäisiin kilpailuihin on nimettävä joukkueenjohtaja, kilpailuvalmentaja sekä huoltaja(t). Kilpailutiedottaja laittaa tiedot tulevista kisoista ilmoitustaululle ja sähköpostilistalle vähintään kuukautta ennen tapahtumaa. Kutsun viereen laitetaan ilmoittautumislista, johon harrastajat voivat kirjoittaa nimensä. Tiedottaja järjestää kuljetuksen osallistujien määrän mukaan. Kilpailujen jälkeen tiedottaja lähettää tulokset paikallisiin lehtiin.

Joukkueenjohtajan tehtävät

Joukkueenjohtaja vastaa siitä, että matkaan lähtee riittävästi valmentajia ja huoltajia ja että jokaisella alaikäisellä on huoltajan allekirjoittama lupa osallistua. Ennen kilpailua hän huolehtii, että jokaisella urheilijalla on täysi-ikäinen valmentaja ja varmistaa aloittelijoiden ja alaikäisten kilpailijoiden huoltamisen. Tarvittaessa hän sopii valmentamisesta jonkun muun seuran valmentajan kanssa. Joukkueenjohtaja osallistuu joukkuejohtajien palaveriin.

Kilpailuvalmentajan tehtävät

Kilpailuvalmentajalla tulee olla liiton lisenssi. Hän varmistaa kilpailijan ottelunumeron ja -alueen sekä valmistaa urheilijaa kilpailuun. Hän huolehtii, että urheilija lämmittelee riittävästi, urheilijalla on tarvittavat varusteet sekä lähettää hänet varustetarkistukseen.

Huoltajan tehtävät

Huoltajan tehtävänä on huolehtia varusteista ja tavaroista sekä niiden saatavuudesta kisapäivän aikana. Häntä avustavat joukkueenjohtaja ja kilpailijat.

Lajissa eteneminen

Lajissa eteneminen tapahtuu vyökokeiden kautta. Vyökokeet pidetään pääsääntöisesti joka kuukauden viimeisenä perjantaina, poikkeuksista tiedotetaan erikseen. Ryhmän ohjaaja varmistaa ennen vyökokeisiin suosittelemista, että harrastaja on maksanut harjoittelumaksunsa, hänellä on voimassa oleva lisenssi, riittävästi harjoituskertoja sekä minimiaika täyttynyt. Jokaisessa vyökokeessa 7-kup vyöasteesta alkaen vaaditaan myös Suomen Taekwondoliiton passi.

Taekwondon vyöjärjestelmä on käytössä, jotta harjoittelijat voivat testata omaa edistymistään lajissa säännöllisin väliajoin. Ilman tavoitteita, joita järjestelmällisesti etenevä vyöportaikko tarjoaa, monen harjoittelu olisi tehottomampaa. Taekwondon vyöjärjestelmässä on kuusi väriä: valkoinen (9 kup), keltainen (8-7 kup), vihreä (6-5 kup), sininen (4-3 kup), punainen (2-1 kup) ja musta (1.-9. dan).

Valkoinen vyö on lähtökohta, josta lajin oppiminen alkaa. Valkoisen vyön saa pukea päälleen jokainen, joka aloittaa taekwondon - erityisiä osaamisvaatimuksia ei siis tähän väriin liity.

Keltaisen vyön tulee tuntea taekwondo-tekniikan perusteet niin seisontojen ja liikkumisen kuin käsi- ja jalkatekniikoiden osalta. Myös yksinkertaisimmat pariharjoitusmuodot ovat jo tuttuja. Keltavöisenä kannattaa harjoitella tiukasti ohjaajan ohjeiden mukaan, koska itsellä ei ole vielä riittävästi omakohtaista kokemusta, jonka perusteella voisi muokata tekniikkaa. Kokemuksen ja toistomäärien vähäisyys aiheuttaa myös sen, että tekniikoilta ei vaadita kovin suurta tarkkuutta ja tehokkuutta.

Vihreän vyön voi suorittaa noin vuoden aktiivisen harjoittelun jälkeen. Tällöin harrastaja voi olla teknisesti jo melko taitava ja tuntea lukumääräisesti paljon tekniikoita. Vihreävöisiä harrastajia voisi kutsua edistyneiksi aloittelijoiksi, jotka kykenevät perusasioiden monipuoliseen suorittamiseen. Usein kuitenkin puuttuu

kyky soveltaa opittuja asioita. Tämä tulee näkyviin erityisesti vapaamuotoisissa ottelu- tai itsepuolustusharjoitteissa, joissa pitäisi soveltaa osaamaansa. Usein tekeminen suorastaan pysähtyy, kun harrastaja ei löydä tilanteeseen sopivaa reagointitapaa. Vihreän vyön saavuttaminen onkin merkki siitä, että osaa suorittaa oikein ja tehokkaasti sen, mitä ohjaaja käskee; se ei kuitenkaan takaa, että tekniikat olisivat riittävän automatisoituneita toimiakseen yllättävissä olosuhteissa. Vihreävöiset ovat usein - tai ainakin heidän pitäisi olla - aktiivisia leireilijöitä, jotka näkevät vaivaa hankkiakseen itselleen tietoa, jota juuri sillä hetkellä kehittyäkseen tarvitsevat. Tärkein tavoite tässä vaiheessa on itselle vaikeimpien tekniikoiden ja heikoimpien osa-alueiden hiominen kuntoon sekä harjoitusrutiinin ja lajikokemuksen kasvattaminen.

Sinivöisten keskinäisessä osaamisessa voi olla paljonkin eroja, samoin myös harjoitusajat ja -määrät vaihtelevat eri yksilöiden välillä runsaasti. Yhteistä sinivöisille on, että he ovat saavuttaneet riittävän ymmärryksen taekwondon perusasioista voidakseen itsenäisesti kehittää perustekniikkaansa ja opastaa vähemmän harjoitelleita niiden oppimisessa. Harrastaja, joka on jaksanut harjoitella riittävästi saavuttaakseen sinisen vyön, on ylittänyt jo monta karikkoa, joissa useimmat hänen kanssaan samanaikaisesti taekwondon aloittaneet ovat luopuneet leikistä. Taekwondosta on myös muodostunut vakiintunut osa harrastajan elämää: ei ole harvinaista, että omia aikatauluja (niin viikko- kuin vuositasollakin) suunnitellessaan sinivöinen tarkistaa ensin, mitä taekwondon parissa on tarjolla ja päättää sitten muut menonsa. Sinivöisiä on tapana kutsua apuohjaajiksi seuran harjoituksiin, mistä on korvaamatonta hyötyä paitsi ohjausta saaville harjoittelijoille myös apuohjaajille itselleen. Ohjatessaan harrastaja joutuu käymään uudelleen jokaisen tekniikan ja harjoitteen lävitse sekä etsimään tällä kerralla "Miten"-kysymysten lisäksi vastauksia myös "Miksi"-kysymyksiin. Saattaahan ohjatessa tulla eteen tilanne, jossa joutuu perustelemaan oman näkemyksensä. Sinivöisenä olemisen "riskit" liittyvät oppimisen tasannevaiheeseen, joka saattaa yllättää alkuvuosien nopean etenemisen jälkeen. Tästä eteenpäin oppiminen tulee vain harvoin uusien tekniikoiden muodossa; todennäköisemmin oppimista edeltää pitkäkestoinen omakohtainen pohdiskeluvaihe ja tekniikan harjoitteluprosessi. Sinivöisen harrastajan pitäisikin keskittyä erityisesti harjoittelun laatuun määrän ohella ja käyttää aikaa myös omatoimiseen harjoitteluun. Toinen tyypillinen "sinivöisen riski" on liiallinen luottamus omiin taitoihin, jolloin erehtyy luulemaan, että kaikki olennainen lajista on jo opittu.

Punainen vyö on kokeneen harrastajan väri. Viimeinen väriwyö ennen danin saavuttamista on etuoikeus, jonka saavuttaa vain murto-osa taekwondon aloittavista. Kyse ei ole siitä, etteivätkö ohjaajat mielellään näkisi enemmänkin punavöisiksi yltäneitä harrastajia, vaan syy löytyy yksinkertaisesti siitä työmäärästä

ja omistautumisesta, jota ylimpien kup-asteiden saavuttaminen vaatii. Harrastajat, jotka kantavat yllään punaista vyötä, ovat teknisesti monipuolisen taitavia ja heillä on paljon kokemusta erilaisista ohjaajista ja harjoitustavoista. Tästä syystä heidän ymmärryksensä lajista on monipuolisempi - ja usein avarakatseisempi - kuin vähemmän harjoitelleilla. Täytyy kuitenkin muistaa, että punaisen vyön voi aktiivisella harjoittelulla nopeimmillaan saavuttaa noin kolmessa vuodessa, mikä ei missään nimessä takaa kaikkien tekniikoiden automatisoitumista tai oman persoonallisen kamppailutyylin löytämistä. Opittavaa on siis paljon jäljellä. Painopisteet tulisikin olla toisaalta oman harjoittelumotivaation perustelemisessa - miksi harjoitellaan ja mihin sillä tähdätään - ja toisaalta teknisen perusosaamisen hiomisessa yksityiskohtiaan myöten.

Mustan vyön suorittaminen on luonteva jatke vuosikausia (minimissään 4-5 vuotta) jatkuneelle määrätietoiselle harjoittelulle. Toisaalta siitä voi muodostua kynnyksen, jonka ylittäminen ei tunnu itselle oikealta valinnalta. Danin suorittamista sietääkin miettiä, sillä mustan vyön kerran suoritettuaan ei ole paluuta entiseen: vaikka palaisi pitkän tauon jälkeen harjoitukseen, vyötärölle on edelleen kiedottava se musta vyö, olivatpa taidot ruostuneet tai eivät. Oikealla tavalla ymmärrettynä dan merkitseekin sitä, ettei koskaan lopeta omaa harjoitteluaan, eikä näin ollen päästä tekniikkaansa ruostumaan!

Danin myötä yleensä ohjausvastuu seurassa kasvaa, mutta se on normaali osa mustavöisen harrastusta. Danin saamisen onkin sanottu merkitsevän isoveljen tai sisaren aseman saamista taekwondoperheessä. Koska ohjaaminen verottaa seuratreeneiden puitteissa tapahtuvan oman harjoittelun määrää, omaehtoisen ja itsenäisen harjoittelun tulisi olla itsestäänselvyys jokaiselle mustavöiselle.

Myös eri dan-asteiden keskinäiset erot ovat tosiasia, jota ei pitäisi vähätellä. Ensimmäisen danin harjoittelu ja asema seurassa voi poiketa paljonkin Sabumnimikokeisiin (4. dan ja ylemmät danit) valmistautuvien harjoittelusta. Samoin mustaa vyötä kantavilla voi olla takanaan hyvin erilainen kokemus lajista riippuen siitä, miten paljon ja millä tavoin kyseinen henkilö on harjoitellut. Ominaisuuksien ja osaamisen yleistäminen harrastajasta toiseen onkin kaikkein vaarallisinta juuri mustavöisten kohdalla. Lopuksi on syytä muistaa, että taekwondo-taidoissa ei voi pysyä paikallaan. Tämä tarkoittaa, että ellei harrastaja mene jatkuvasti eteenpäin, hän taantuu!

Seuraan liittyminen ja maksut

Harjoituksiin voi tulla joustavasti mukaan milloin vain, vaikeustasoihin perustuvan harjoitustarjonnan ansiosta. Seuran jäseneksi liitytään maksamalla harjoitusmaksu ja **täyttämällä yhteystietolomake**. Seuran johtoryhmä päättää kausimaksujen suuruudesta ja informoi niistä harrastajia. Harjoitusmaksut vuonna 2008 ovat seuraavat:

	Syys- tai kevät	Kesä	Koko vuosi
Normaali	69 €	39 €	150 €
Opiskelija	59 €	29 €	120 €
Lapsi (alle 14-v.)	59 €	29 €	-

Liikunataseteli[®]
käy meillä

Perheessä kallein maksu maksetaan ja muut maksut alennetaan 30 prosentilla. Opiskelijoilla tarkoitetaan seuraavien oppilaitosten opiskelijoita: Turun yliopisto, Turun Kauppakorkeakoulu, Åbo akademi ja ammattikorkeakoulut (opiskelijakortti esitettävä).

Lisenssi

Jokainen lajissa etenevä harrastaja tarvitsee Suomen Taekwondoliiton lisenssin. Lisenssi on pakollinen kaikissa vyökokeissa. Lisenssin haltijana voit osallistua Suomen Taekwondoliiton tapahtumiin, kuten leireille ja kisoihin. Lisenssin haltija saa neljä kertaa vuodessa liiton lehden kotiin postitettuna. Kilpailevilla on oltava kilpailulisenssi. Lisätiedot ja tilaukset saat osoitteesta www.suomentaekwondoliitto.fi/lisenssi. Huom! Seura tilaa ja maksaa vakuutuksellisen ja kilpailuoikeuden sisältävän lisenssin kaikille alle 14-vuotiaille!

Myytävät tuotteet

Seura myy muun muassa taekwondopukuja, T-paitoja ja taekwondo-passeja. Järjestämme myös liikunnallisia synttäreitä ja muita tilaisuuksia.

Seuratoimintapäivä

Seuratoimintapäivä järjestetään keväisin ja syksyisin. Tapahtuman tarkoituksena on koota harrastajat ja heidän taustajoukkonsa salille tutustumaan toisiinsa sekä seuran muuhun väkeen. Tapahtumassa saat tietoa seuran ja Suomen Taekwondoliiton ajankohtaisista asioista sekä kuulet asiantuntijaluentoja harrastamiseen liittyvistä aiheista. Seuratoimintapäivässä sovitaan junioriryhmien vanhempien kanssa Pelisäännöistä. Paikalla on myös kirpputori, jossa voit myydä ja ostaa varusteita.

Yhteydet

Voimakadun taekwondokeskus sijaitsee osoitteessa Voimakatu 6, 20520 Turku, kävelymatkan päässä Kupittaaan asemalta. Bussit nro 32, 42, ja 110 pysähtyvät Kalevantieellä aivan taekwondo-keskuksen kohdalla.



Ohjeita harrastajalle

Muodollisuudet (taekwondosalin etiketti)

- Saliin tullessasi kumarra tervehdykseksi ohjaajalle tai muulle ylimmälle vyölle, joka on salissa.
- Jos tulet myöhässä, jää odottamaan reunalle, kunnes ohjaaja antaa luvan tulla mukaan.
- Kun kuuntelet ohjaajan neuvoja, pidä kädet selän takana (ei esim. vyötäisillä tai puuskassa rinnalla, koska se on epäkunnioittavaa).
- Jos korjaat asustettasi harjoituksen aikana, käänny selin ohjaajaan ja muihin harjoittelijoihin.
- Salilta lähtiessäsi kumarra tervehdykseksi ohjaajalle tai muulle ylimmälle vyölle.

Muista, että käytöksesi salin ulkopuolella on seuran käyntikortti!

Muita ohjeita

- Jätä päällysvaatteet ja kengät eteiseen (älä jätä arvoesineitä taskuihin).
- Saavu harjoitukseen ajoissa, jotta ehdit vaihtaa asusteet ja valmistautua harjoitukseen vaikkapa venyttelemällä.
- Huolehdi omasta ja dobokin (taekwondo-puvun) puhtaudesta.
- Pidä kynnet lyhyinä.
- Älä käytä harjoituksissa koruja tai purukumia.
- Keskity omaan harjoitteluusi samalla muita auttaen.
- Huolehdi omalta osaltasi yhteisistä varusteista sekä yhteisten tilojen siisteydestä.
- Valmistaudu imuroimaan harjoitusmatot viimeisen harjoituksen jälkeen.



Muistiinpanoja



Taekwondo lyhyesti

Taekwondon toi Suomeen 30 vuotta sitten korealainen taekwondo-mestari, Dae Jin Hwang, joka on vaikuttanut merkittäväällä tavalla lajin kehitykseen Suomessa. Suomen Taekwondoliitto perustettiin 1980. Maailman Taekwondoliittoon (WTF) ja Euroopan Taekwondoliittoon (ETU) Suomen Taekwondoliitto liittyi vuonna 1982.

Taekwondon määritelmä

Taekwondo on fyysinen inhimillisyyden ilmaus, jossa yhdistyvät eloonjäämisen halu ja halu toteuttaa ihmisen korkeampia henkisiä päämääriä.

Taekwondo on kehittynyt inhimillisestä tarpeesta vahvistaa omaa kehoa ja mieltä, ja sitä kautta kykyä puolustaa itseään. Tämä vahvistaminen (fyysinen) yhdessä positiivisten ajatusten kanssa (psykkinen) pyrkii kokonaisuutena - näiden yhteisen kehityksen tuloksena - saavuttamaan käsitteet TÄYDELLINEN HETKI, jolloin ollaan yhtä koko maailmankaikkeuden kanssa, ja TÄYDELLINEN MINÄN HALLINTA, jolloin saavutetaan henkinen tasapaino ja kyetään hallitsemaan teot, halut ja ajatukset. Nämä seikat antavat taekwondolle filosofiset mittasuhteet.

Taekwondo lajina

Taekwondo on monipuolinen ja vaativa harrastus- ja urheilulaji, joka kehittää harrastajan kuntoa, voimaa, nopeutta, notkeutta ja koordinaatiota. Taekwondon tekniikkavalikoimaan sisältyy torjuntia, potkuja ja lyöntejä. Lajissa voi kilpailla sekä ottelussa että liikesarjoissa. Harjoittelun taustalla on myös hyvän itsepuolustustaidon kehittyminen.

Taekwondon harrastajan tie on pitkä. Se alkaa alkeiskurssista ja etenee vyöasteittain keltaisesta mustaan, joita niitkin on useita asteita (1.-9. dan). Laji sisältää vahvan filosofisen taustan, MUDON, joka kasvaa harrastajaan fyysisesti rasittavien harjoitusten ja ajan myötä. Pidemmälle kehittynyt Taekwondon harrastaja on tasapainoinen, harkitseva ja tiedostava ihminen, jonka itseluottamus on vahva ja joka elää sopuinnussa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Taekwondosta voi kasvaa elämäntapa, jonka mukaan harrastaja elää matkansa viimeiseen hetkeen asti.

Tärkeimmät ohjeet taekwondossa ovat elämänohjeita, joita tulee noudattaa kaikissa elämänvaiheissa, niin harjoituspaikalla kuin muuallakin. Kiteytettynä näitä kutsutaan mudojatteluksi, jonka ominaisuuksia voidaan kuvata esimerkiksi seuraavilla ohjeilla: KÄYTÖS, VAATIMATTOMUUS, KÄRSIVÄLLISYYS, UHRAUTUVUUS, KUNNIOITUS, MIELEN JA KEHON PUHTAUS.



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION