



Budokwai Taekwondo Junioritiedote 4/2012

Budokwai Taekwondon tärkein arvo on jatkuva kehittyminen. Vaikka olosuhteet olisivat hyvät ja perustoiminta rullaisi hienolla mallilla, on aina jotakin mitä voisi tehdä vielä paremmin. Kehittyminen koskee jokaista seuratoiminnan alaa. Ilman hyviä, koulutettuja ja motivoituneita ohjaajia ei ole hyvää junioritoimintaa. Hyvä junioritoiminta taas mahdollistaa huippu-urheilun kehittymisen aikuisharrastajilla. Pelkkä huippu-urheilu ei kiinnosta kaikkia, pystyykö seura tarjoamaan tarpeeksi iloa ja haastetta myös kuntoileville aikuisille ja junioreille? Kuka huolehtii siitä, että jokaisen osa-alueen tarpeista pidetään huolta? Toimiva hallitus, seuran johtoryhmä, on olennainen osa sitä mitä me olemme. Hallitukseen ei voi kuitenkaan yksin toteuttaa toimintaa, seura olemme me.

Kuinka Sinä voisit vaikuttaa siihen miltä lapsesi harjoituskalenteri näyttää? Toivoisitko parempaa tiedotusta tapahtumista ja muista menoista? Olisiko hienoa, jos lapsesi voisi tulla viettämään aikaa rakastamansa lajin pariin koulun jälkeen turvalliseen ja tuttuun ympäristöön sillä välillä, kun itse olet töissä? Entä haluaisitko Sinä itse hikoilla samalla, kun lapsesi käy potkimassa pistareita? Tämä kaikki ja vielä enemmänkin on mahdollista, kun ideat ja tarpeet löytävät johtoportaan korviin saakka ja ideoille saadaan tekijöitä.

Tule keskustelemaan yhteisistä asioista Budokwai Taekwondon vanhempainiltan 1.11 klo:17.00 alkaen. Tarkemman kutsun löydät tämän tiedotteen liitteistä.

Liitteistä löydät totta kai myös syksyn kuumimmat tapahtumat ja mielenkiintoisen artikkelin! Eiköhän lähdetä Helsingin Liigafinaaleihin vähintään yhtä kovalla saldolla kuin Porvoon ottelukisoihin, 31 kilpailijaa Budokwaista. WAU! Tästä on hyvä jatkaa aktiivista, yhteisöllistä, iloista ja innostavaa syksyä 2012!

PS: Olethan tarkastanut jo seuran uudet nettisivut? www.budokwai.fi/taekwondo

*Terveisin,
Riitta Närhi,
Nuorisopäällikkö*



Budokwai Taekwondon vanhempainilta -yhteisen hyvän puolesta

Arvoisat vanhemmat. Kutsumme Teidät Budokwai Taekwondon vuosittaiseen vanhempainiltaan. Perinteisten aiheiden lisäksi käymme läpi merkittäviä asioita koko seuran toimintaa ajatellen. Budokwai Taekwondon tärkeimpänä arvona on jatkuva kehittyminen. Jotta seura kehittyisi oikeaan suuntaan, tulee sen kuulla myös kohderyhmän mielipiteet ja kehitysehdotukset.

Vanhempainilta järjestetään torstaina 1.11.2012 omalla salilla klo: 17.00-18.30. Samaan aikaan lapsille järjestetään yhteisharjoitus.

Jotta osaamme varautua tarjoiluun, ilmoitathan tulostasi etukäteen nuorisopäällikölle sähköpostitse tai kasvotusten: roosa.narhi@budokwai.fi

Mielipiteelläsi on meille merkitystä. Saavuthan paikalle!

Lämpimästi tervetuloa,
Budokwai Taekwondo



Vanhempainilta 1.11.2012

Ohjelma

Ovet aukeavat klo:16.30. Tarjolla on kahvia, teetä, pientä suolaista ja makeaa purtavaa

17.00 Illan avaus

-Nuorisopäällikkö Roosa Närhi

17.15 Budokwai Taekwondon kehitys harrastelijaporukasta huippuseuraksi. Keskustelua tulevaisuuden näkymistä

- Puheenjohtaja Inna Lindgren

17.45 Kuinka tuen lastani urheilijan polulla?

- Terve Urheilija-kouluttaja Krista Mäkinen,
Pääopettaja Jarkko Mäkinen

18.15 Aikuisten pelisäännöt lasten harjoittelussa ja kilpailussa

-Roosa Närhi

18.30 Vapaata keskustelua

Uusia tuulia ottelukisoissa

Kauden tulevat kisat tuovat tullessaan muutoksia käytössä olevaan pisteenantojärjestelmään.

Daedon elektroniset panssarit

Suomen Taekwondoliitto on hankkinut uuden pisteenantolaitteiston ns. elektroniset panssarit. Ottelijalla on yllään elektroninen panssari sekä magneeteilla varustetut sensorisukat/jalkapöytäsuojat. Panssari reagoi sensorin kosketukseen ja mittaa tekniikan voiman. Ottelijalle rekisteröityy suoritus piste, mikäli osuma on kyseessä olevaan sarjaan tarpeeksi voimakas. Lyöntipisteet sekä pääkontaktisarjoissa pääpisteet antavat edelleen tuomarit.



Sensorisukat/jalkapöytäsuojat

Elektroninen pisteenantojärjestelmä otetaan käyttöön kaikissa sarjoissa 13.10.2012 Otteluliigan osakilpailussa Porvoossa. Kisajärjestäjä hankkii elektroniset panssarit kisapaikalle, mutta sensorisukat on oltava ottelijalla itsellään. Seura suosittelee, että jokainen aktiivinen kilpailija hankkii omat sensorisukat hygieniasyistä.

Porvoon kisoissa on kisapaikalla myynnissä sensorisukkia hintaan 40 € (koot: XXS, XS, S, M, L, XL). Oletettavasti sukkia myydään myös muissa tulevilla kisoilla.

Loppuvuoden 2012 ottelukisat

13.10.2012	Otteluliiga + juniori- ja harrastajasarjat, Porvoo
03.11.2012	SM-kilpailut + juniori- ja harrastajasarjat Jyväskylä
17.11.2012	Otteluliigan finaali + juniori- ja harrastajasarjat, Helsinki
24.11.2012	Opiskelijoiden SM-kilpailut, Tampere

Kilpailuihin on ilmoittauduttava viikkoa ennen salin ilmoitustaululla olevaan listaan. Jokaiseen kisaan pyritään järjestämään yhteiskuljetus.

Muuta

Taekwondo-ottelussa ottelija tarvitsee yllään kypärän, hammassuojat, panssarin (kisapaikalta), alasuojat, säärisuojat, käsivarsisuojat, hanskat sekä elektroniset sensorisukat. **Seuran lainasuojat ovat ensisijaisesti hankittu ensikertalaisten käyttöön.** Seura suosittelee, että jokainen aktiivinen kilpailija hankkisi itselleen yllä mainittujen sensorisukkien lisäksi omat alasuojat, säärisuojat, käsivarsisuojat sekä hanskat (hammassuojat oltava aina henkilökohtaiset). Varusteita voi ostaa seuran varustemyynnistä.

Ottelun SM-kilpailut 3.11.2012, Jyväskylä

Ottelun SM-kilpailut järjestetään 3.11.12 Jyväskylässä.

Ensimmäistä kertaa SM-arvo jaetaan myös kadetti-ikäisille!

Kisoissa on mukana myös aloittelija ja lasten -sarjat.

Seura järjestää kuljetuksen kisoihin lähtijöille, mutta johtuen pitkästä ajomatkasta, tulee sitova ilmoittautuminen tehdä viimeistään 22.10, jotta osaamme järjestää kuljetukset kutakuinkin inhimillisesti.

Haluamme muistuttaa, että kilpailumatka tulee olemaan pitkä. Mahdollisesti turvaudumme majoittumiseen pe-la väliselle yölle Jyväskylään.

Huolimatta haasteellisesta matkasta, toivomme paljon kilpailijoita ja kannustajia potkimaan seuramme urheilijat Suomen ykkösiksi!

Ilmoittautumiset salin seinällä olevaan listaan.

Lisätietoja: <http://www.mukwan.com/sm2012/>



Ottelun ja Liikesarjojen LIIGAFINAALIT, Helsinki 17.11.2012

Ottelun ja liikesarjojen liigafinaalit järjestetään Helsingissä 17.11.2012. Liigafinaaleissa jaetaan liikesarjojen Suomenmestaruudet sekä otteluliigan voittajat. Tapahtuma päättää Suomen Taekwondoliiton tapahtumakauden 2012.

Kilpailuissa on tuttuun tapaan sarjat myös junioreille ja aloittelijoille molemmissa kilpailumuodoissa. Tapahtuma on hieno tapa kokea vaikkapa ensimmäiset taekwondokilpailut, kun yhdellä reissulla voi kokeilla sekä liikesarjakilpailua että ottelukilpailua. Tunnelma on varmasti katossa, kun koko Budokwain iskuryhmä lähtee yhdessä liikkeelle!

Tapahtumaan järjestetään yhteiskuljetus salilta tapahtumapaikalle ja takaisin. Kilpailumaksu on junioreille n. 30€/kilpailumuoto ja kuljetusmaksu 10€/hlö.

Kilpailuita varten harjoitellaan junioreiden kilparyhmän harjoituksissa (maanantai: liikesarjat, tiistai ja torstai: ottelu). Mikäli kilpailu kiinnostaa, kilparyhmän harjoituksiin voi osallistua! Lisäksi kilpailuihin valmistavia ottelu- ja liikesarjaleirejä junioreille järjestetään ennen kilpailuita. Leireistä ilmoitetaan seuran nettisivuilla, facebookissa ja ilmoitustaululla.

Ilmoittautuminen kilpailuihin tapahtuu seuran ilmoitustaululla olevaan Lista viimestään sunnuntaina 11.11.2012.

Lisätietoja saa ohjaajilta!



VALMENNUSLEIRI

OTTELUKISOIHIN

28.10.2012

klo 10:30-13:15

Leirin ohjaaja: Tanja Pasanen

Leirin aikataulu:

klo 10:30-11:30 tekniikka- ja tilannetreeni

klo 11:30-12:15 evästäuko

klo 12:15-13:15 sparritreeni

Leirimaksu 10€/henkilö.

Ottelusta ja kisaamisesta
kiinnostuneille junioreille!

(8kup ja voimassa oleva lisenssi välttämättömät)

Budokwai Taekwondon salilla
Kirstinkatu 1, 20200 Turku



ILMOITTAUTUMISET:

tycata@gmail.com

040-8466269

OTTELUN SALIKISAT

Junioreille

18.10.2012

Junioreiden salikisat järjestetään torstaina 18.10 klo: 17.00-19.00 omalla salilla.

Salikisat on tarkoitettu kaikille alle 15-vuotiaille seuramme junioreille, jotka haluavat kokeilla miltä oikea kilpaileminen tuntuu.

Varusteiksi tarvitsen omat hammassuojat (seuran varustemyynnistä 7€/kpl), muita varusteita voit lainata seuralta.

Jotta aikataulu sujuisi jouhevasti, jaamme kilpailijat kahteen ryhmään:

Alle 145cm: klo: 17.00-18.00

Yli 145cm: klo: 18.00-19.00

Vanhemmat ovat tervetulleita avustamaan kisojen pyörittämisessä! Esimerkiksi pistarin pitäjänä tai pisteenlaskijana voi toimia vaikka omaa lajiosaamista ei olisikaan.

Ilmoittauduthan kisoihin etukäteen osoitteeseen: roosa.narhi@budokwai.fi TAI salin seinällä olevaan listaan. Salikisan vuoksi torstaina 18.10 lasten normaalit harjoitukset on peruttu.

Saavuthan paikalle ajoissa, jotta ehdit lämmitellä ennen oman kilpailusi alkua! Tapahtuma on ilmainen!



Juniorien ja aikuisten otteluleiri

SU 21.10.2012 Turku



10.15-11.45 Tekniikka- ja tilanneharjoitteet
12.00-13.00 Ottelijan ravintoluento
13.00-15.00 Sparrausta

Valmentaja: Jarkko Mäkinen 5. dan
Leirimaksu: 10 euron käteismaksu

Artikkeli,

Perustaitojen osaaminen avaa urheilumahdollisuuksien kirjon

Jos et osaa numeroita, et [voi](#) oppia laskemaan. Jos et saa palloa kiinni, eivät sitä taitoa edellyttävät pallopelitkään houkuta harrastamaan. Pallon kiinniottaminen on yksi perusliikuntataidoista, jotka ovat edellytys lajitaitojen oppimiselle. Kun perusliikuntataidot ovat hallussa, urheileminen voi jatkua pitkään. – Taidon oppimisen herkkyyksia ei ole olemassa. Perusteet on tehtävä huolella jos lajitaidot halutaan viedä huipulle. Silloin lajitaitojen osalta katto tulee vastaan myöhemmin tai ei koskaan, sanoo taitovalmennuksen asiantuntija **Sami Kalaja**.

Välineen käsittelytaitojen lisäksi perustaitoja ovat liikkumis- ja tasapainotaidot, joista erityisesti jälkimmäinen on kaiken a ja o. Tasapainoharjoittelu kehittää tutkimusten perusteella myös fysiikkaa. – Ei sellaista lajia olekaan, jossa tasapainotaidot eivät olisi keskiössä, Sinettiseminaarissa teemasta puhunut Kalaja sanoi.

Virheistä oppia

Taitoja opitaan tekemällä. Kalaja kannustaa harjoittelemaan taitoja mieluummin vähän kerrallaan ja usein kuin harvemmin ja paljon kerrallaan, samoin kokonaisuuksia mieluummin kuin osia. Virheet ovat oppimisen edellytys eikä niitä pidä pelätä.

– Muutokset eivät tapahdu hetkessä. Taitojen oppiminen ei ole oivaltamista, nopeimmillaankin puhutaan tunteista. Se voi olla 10 vuottakin. Kannattaa myös muistaa, että pihapeleissä ja höntsäämisessäkin voi oppia. Taitojen oppimista tukee myös useamman lajin harrastaminen mahdollisimman pitkään. Taidon oppimisessa keskeistä on siirtovaikutus. Yhden mailapelin taitaja omaksuu vaivattomasti toisen mailapelin. Taitoälykkyyden Lenoir on määritellyt siten että taitoälykäs ihminen osaa liikkua tehokkaasti, tarkasti ja ailahtelemattomasti jättäen kuitenkin riittävästi tilaa tilanteen vaatimille joustoille. Taitoälykkyyden taso määrittää pitkälle sen, että oppiiko ihminen uuden teknisen taidon ja kauanko tämä oppiminen kestää.

– Taitoälykyys kehittyy parhaiten paljon ja monipuolisesti harrastamalla. Taitoälykkyyttä mittaavan KTK-testin tuloksella voidaan ennustaa urheilumenestystä selvästi paremmin kuin esimerkiksi valmentaja-arvioilla, Kalaja kertoi 70-luvulla Saksassa kehitetyn testin nykykäytöstä. Oppimisen edellytyksiä ovat myös riittävä uni ja riittävän monipuolinen ravinto.

– Ihannetilanteessa tekniikkaharjoituksen jälkeen pääsee nopeasti syömään ja lepäämään. Väsyneenä opitaan huonommin, Kalaja muistuttaa.



Teksti: Heidi Lehikoinen

Lähde:

Sinettimaili-uutiskirje, nuorisuomi.fi/urheilu

Seuran edustusvarusteet



Saatavilla varustemyynnistä



Tuulipuku:
60€



Tuulipuku senttikoot:
50€



Kassi: 30€
Ulkotakki: 40€



Pikee
30€



T-paita
10€



Huppari
50€