

TERVETULOA LÄNKYN TAEKWONDON HARJOITUKSIIN

Potku- ja lyöntitekniikkaa: ottelu, liikesarja, itsepuolustus ja murskaus!



Kotisivu: <https://lankyntaekwondo.sporttisaitti.com/> (tai googleta **Länky Taekwondo**)

Potki itseni kuntoon! Saat kivoja kavereita - itsevarmuutta, keskittymiskykyä, itsepuolustustaitoa, kuntoa, liikkuvuutta, hyvää mieltä

Länky Taekwondo ry on 22.11.2016 perustettu, Suomen Taekwondoliiton jäsenseura ja kuuluu tanskalaiseen [SimUu](#)-taekwonderheeseen, jonka 'isä' on mestari **Ko Tae-Jeong**, 9.dan. Teknisissä linjauksissa noudatetaan lajin päämajan [Kukkiwonin](#) tekniikkamääritelmiä ja kilpataekwondossa Maailman Taekwondoliiton (WT, [World Taekwondo](#)) kilpailusääntöjä. WT-taekwondo tunnetaan myös ns. olympia-taekwondona.

Seura on voittoa tavoittelematon yhdistys, jossa harjoitusmaksut ja tuet käytetään seuran kehittämiseen sekä jäsenten harrastus- ja kilpailutoimintaan. Seura panostaa erityisesti **lapsiin ja nuoriin sekä perheisiin**. Seura on ns. **harrasturheiluseura**, jossa voi harrastaa omien tavoitteiden mukaisesti, mutta myös kuntoliikuntana osallistumatta vyökokeisiin lainkaan. Seura tarjoaa myös **mahdollisuuden kilpailemiseen** (liikesarjat, ottelu) aluksi harrastesarjoissa, myöhemmin urheilijapolkua edeten aina lajin huippua tavoitellen. Seura on myös 3. taekwondoseura Suomessa, jossa on soveltavan taekwondon ryhmä erityishuomiota tarvitseville lapsille ja nuorille.

Taekwondo

Taekwondo on 1950-luvun lopulla Koreassa nykymuotoonsa kehittynyt kamppailulaji, jonka tekniikoissa näkyy kuitenkin vuosisatainen korealainen kamppailuperinne, sekä vaikutteita Kiinan ja Japanin kamppailuperinteestä. Lajille omaleimaiset potkuja painottavat, täyskontaktiin ja turvallisiin suojiin perustuvat ottelusäännöt kehittyivät 1960-luvulla. Taekwondo on kuitenkin muutakin kuin kamppailu-urheilua. Se on perinteinen kamppailulaji, itsepuolustuslaji ja kuntoliikuntamuoto, joka tarjoaa erittäin haasteellisen harrastuksen, jossa jokainen voi edetä omien tavoitteidensa mukaan. (Lähde: Suomen Taekwondoliiton nettisivut: <https://www.suomentaekwondoliitto.fi/taekwondo/mita-on-taekwondo/>)

Tähtiseura



Länkyn Taekwondo on Suomen Olympiakomitean ja Suomen Taekwondoliiton Tähtiseura. Se on lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähimpiirilleen ja tukijoille. Tähtimerkki on osoitus modernista, ketterästä ja inhimillisestä toimintatavasta, joka sopii kaikille liikkujille. Se vastaa erilaisten liikkujien tarpeisiin, mutta myös kehittyy heidän mukanaan. Länkyn Taekwondolle Tähtiseura-tunnus hyväksyttiin 27.2.2019.

Ilmoittautuminen

Seuran toimintaan (alkeiskurssille/vast.) ilmoittaudutaan myClub palvelun sähköisellä liittymislomakkeella. Seura lähettää liittymislomakkeen harrastajan ja/tai tämän vanhempien antamaan sähköpostiosoitteeseen ensimmäisten harjoitusten yhteydessä. Etukäteisilmoittautumista ei siis tarvita, vaan aloittaa voi joka lauantai saapumalla klo 12.00 alkaviin harjoituksiin. Lähtökohtaisesti vanhemmat täyttävät lomakkeen alaikäisen osalta ja vastaavat tietojen oikeellisuudesta. Kustakin perheenjäsenestä laaditaan erikseen ilmoittautuminen. Tiedot tallennetaan seuran henkilötietoihin GDPR:n periaatteita noudattaen.

Ensimmäisellä kerralla harjoituksiin tullessasi ole yhteydessä ohjaajaan, joka kirjaa ylös harrastajan nimen ja sähköpostiosoitteen johon liittymislomakkeen linkki lähetetään. Pyydämme kirjaamaan jäsentiedot järjestelmään mahdollisimman pikaisesti, mutta ilmoittautumaan kuluvalle kaudelle vasta kun seuramme kahden viikon kokeilu-aika on päättymässä ja harjoittelu tuntuu siltä, että olet valmis sitoutumaan alkeiskurssille.

Linkki seuran myClub palveluun: <https://lankyntaekwondo.myclub.fi/>

Kysy rohkeasti lisätietoja ohjaajilta, tai ole meihin yhteydessä sähköpostilla, somekanaviemme kautta tai puhelimitse.

Viikko-ohjelma, harjoitusmerkinnät ja harjoituksiin ilmoittautuminen

Alkeiskurssin harjoitukset pidetään Huutijärven koululla (Jokioistentie 7) lauantaisin klo 12.00–13.00 ja keskiviikkoisin klo 18.00–19.30. Soveltavan taekwondon harjoitukset pidetään Huutijärven koululla (Jokioistentie 7) keskiviikkoisin klo 17.00–18.00. Tarkemmat tiedot harjoituksista löytyvät seuran kotisivuilta ja myclubista.

Saavu harjoituksiin 10 min ennen, koska ovet pidetään lukittuina harjoitusten ajan. Harjoituksen ohjaaja tekee osallistumismerkinnän myclubiin, josta harrastajat voivat seurata omaa aktiivisuuttaan ja sitä koska mahdolliset vyönäytöt tulevat ajankohtaisiksi. Harrastajien toivotaan myös ilmoittautuvan harjoituksiin myclubissa, koska tämä nopeuttaa ohjaajan työtä harjoitusten alussa.

Perhe-taekwondo koko perheen voimin

Harjoituksissa noudatetaan perhekeskeisyyttä eli **lapset, nuoret ja aikuiset harjoittelevat yhdessä samoissa harjoituksissa**. Joitakin harjoitteita tehdään aikuiset ja lapset omissa ryhmissään. Ns. vaarallisia tekniikoita ei opeteta lapsille. Perhe-treeneissä lasten harjoitukset voivat olla aikuisten harjoituksia lyhyemmät.

Perhe-taekwondoomme kuuluvat myös **yhteiset perhetapahtumat**: yönäyttäjien jälkeiset 'ulkona syömiset', leiri- ja kisamatkat, kesäpäivät rannalla, pikkujoulut ja kauden päättäjäiset. Kauden aikana annamme myös yhteisiä lajiesittelyitä, joihin kaikki ovat tervetulleita mukaan. SimUu-leiri keväisin on vuoden tärkein leiritapahtuma koko perheelle. Kannustamme osallistumaan myös muille leireille ja muiden seurojen harjoituksiin. Suosittelemme, että lapset ja nuoret harrastavat monipuolisesti eri liikuntalajeja: taekwondo voi olla päälaji tai sivulaji - pääasia, että lapset harrastavat monipuolisesti.

Alkeiskurssimme on 'Alkeisympyrä'

Alkeiskurssi alkaa tammikuussa ja elokuussa, mutta **Alkeisympyrään voi hypätä aina lauantaisin klo 12.00** (T-paita-varustus), koska ympyräperiaatteella samat teemat kertautuvat usein. Alkeisympyrän avulla pääsee nopeasti ja turvallisesti lajiin mukaan.

Alkeisympyrään kuuluu **kaksi, samansisältöistä harjoitusta viikossa**: lauantaina pääharjoitus ja keskiviikon saman teeman kertaava harjoitus. Oman kehityksen ja riittävien toistojen takia olisi tärkeää osallistua kumpaankin, mutta ainakin lauantain pääharjoitukseen.

Noudatamme viikkoteemoja. Kussakin harjoituksessa keskitytään yhteen asiakokonaisuuteen - teemaan - perusteellisesti, rauhallisesti edeten ja paljon toistoja tehden - kunnan kohottamista ja venyttelyä unohtamatta. Kaikki asiakokonaisuudet toistetaan Alkeisympyrän aikana **kolmeen kertaan** - halutessasi vielä useampaankin kertaan. Nämä asiakokonaisuudet ovat potkutekniikat, käsitekniikat, ottelu, liikesarja ja itsepuolustus. Alkeisympyrän päätyttyä voi suorittaa keltaisen vyön (8. kup) tai jatkaa harjoittelua useampia kierroksia ennen vyökoetta. Jo Alkeisympyrän 2. kierroksen jälkeen pidetään harjoitusvyökoe (9.kup), jossa perehdytetään vyökokeen periaatteisiin. Harjoitusvyökoe on maksuton; **keltaisen vyön näytöstä (8.kup) alkaen** näytöt ovat maksullisia.

Vyöjärjestelmä

Taekwondossa on käytössä vyöjärjestelmä, jotta harrastajat voivat testata omaa kehittymistään lajissa tasaisin väliajoin. Ilman tavoitteita, joita vyöjärjestelmä tarjoaa monen harjoittelu ei olisi yhtä tehokasta. Taekwondossa on käytössä kuusi erilaista vyöväriä, joissa väriyövaiheessa (kup.) edetään suuremmasta pienempää. Periaatteessa kup. – arvo kuvaa sitä, kuinka monen vyönäytön päässä harrastaja on ensimmäisen mustanvyön arvon (1 dan.) saavuttamisesta. Vastaavasti mustien vöiden kohdalla dan-arvo kuvaa sitä, kuinka mones mustan vyön taso henkilöllä on.

Värikyöt		Mustat vyöt	
	Valkoinen vyö 10 kup		1-3 dan Kyosanim =Oppilas
	Valkoinen vyö ja keltainen nauha 9 kup		4-6 dan Sabumnim =Opettaja
	Keltainen vyö 8 kup		7-9 dan Kwanjangnim= Mestari
	Keltainen vyö ja vihreä nauha 7 kup		
	Vihreä vyö 6 kup		
	Vihreä vyö ja sininen nauha 5 kup		
	Sininen vyö 4 kup		
	Sininen vyö ja punainen nauha 3 kup		
	Punainen vyö 2 kup		
	Punainen vyö + musta nauha 1 kup		

Vyövaatimukset

Aikuisille ja lapsille on omat vyövaatimuksensa: pääosin samat, mutta lapsille on lisäksi erityisvaatimuksia, joilla pyritään tukemaan lasten sen hetkistä kehitystä ja motivoimaan harrastuksen jatkuvuutta. Lisäksi **lapsille on 'lasten itsepuolustusta'**, joissa käsitellään mm. kiusaamista, eksymistä ja epärehellisiä aikuisia.

Näytöllä pyritään korostamaan tapahtuman koulutuksellista näkökulmaa: vyönäyttö on erinomainen harjoitus, jossa kukin näyttää parasta omaa osaamistaan. Vyönäyttö ei ole siten koe, joka pitää läpäistä. Mikäli vyönäytössä ei jotain osa-aluetta osata riittävän hyvin, kyseisen osa-alueen voi näyttää opettajalle myöhemmin. Soveltavan taekwondon ryhmälle noudatetaan samoja vaatimuksia soveltaen.

Seuran opettaja (sabumnim) tai hänen valtuuttamansa ohjaaja kutsuu harrastajan vyönäyttöön silloin, kun osaaminen ja asenne ovat riittävällä tasolla sekä harjoituskertoja on riittävästi ja aika edellisestä vyökokeesta on täyttynyt. **Vaadittavat harjoituskerrat ovat vähimmäismääriä**, jotka kokemuksen mukaan tarvitaan riittävän osaamisen takaamiseksi. Myös itsearviointilla yhdessä harrastajan kanssa pohditaan omaa valmiutta kokeeseen. Vyökoe-kutsun saatuasi pystyt ilmoittautumaan vyökoetilaisuuteen myclubissa.

Vyönäyttöä edeltää aina **pakollinen vyönäyttöharjoitus**, jolla pyritään varmistamaan valmiudet kokeeseen. Lajia voit harrastaa myös suorittamatta lainkaan värikyöitä tai suorittaa niitä harvakseltaan omien tavoitteiden mukaisesti.

Vyönäytössä tulee olla mukana taekwondopassi 7.kupin näytöstä alkaen (8.kup näytössä suositeltava) ja kuitti vyönäyttömaksusta. Taekwondopassissa tulee olla myös tunnistettava kuva harrastajasta (esim. koulukuvauksista). Lisäksi kaikki maksut seuralle tulee olla hoidettuna, kuten myös Suomen Taekwondoliiton lisenssi. Passin voi tilata vyönäyttöön ilmoittautumisen yhteydessä myclubissa.

Maksut 2023

Jäsenmaksu: 10 € (kalenterivuosi).

Alkeiskurssimaksu (kevät- tai syyskausi):

- * Aikuiset ja nuoret (13 v-): 75 €,
- * Lapset (7–12 v): 60 €,
- * Perhealennus, 3. perheenjäsenestä alkaen kukin: 30 €,
- * Jos on aloittanut kesken kauden, eikä siksi ehdi 8.kup vyökokeeseen, voi jatkaa alkeiskurssilla seuraavalla kaudella samalla alkeiskurssimaksulla.

Harjoitusmaksu (seuraava kausi):

- * Aikuiset ja nuoret (13 v-) 75 €,
- * Lapset (7–12 v): 60 €,
- * Perhealennus, 3. perheenjäsenestä alkaen kukin: 30 €.

Vyökoemaksut: esitetty **Kotisivullamme**.

Ensimmäisen kahden viikon harjoitukset voi kokeilla ilmaiseksi, tämän jälkeen harrastajan tulee ilmoittautua alkeiskurssille myclubissa. Kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä saat laskun seuran vuosittaisesta jäsenmaksusta ja harjoitusmaksusta ensimmäisiin harjoituksiin tullessa ilmoitettuun sähköpostiin. Salilla **EI** oteta mitään maksuja vastaan.

Hankinnat

Puvun kukin tilaa itse noin kuukauden kuluessa aloituksesta. Kotisivullamme on linkki ProDobok-verkkokauppaan, josta seuran harrastajat saavat alennusta. Huomaa, että mustan vyön harrastajat käyttävät mustakauluksellista pukua; muut valkokauluksellista. Alennuskoodit ja hankintaohjeet löytyvät **Kotisivuiltamme**. Myös vanhaa, siistiä pukua voi käyttää. Muut henkilökohtaiset suojavarusteet hankitaan Jatkokurssilla samoilla periaatteilla.

Vähävaraisen perheen tukeminen

Seura on kokoustanut Kangasalan ja Pälkäneen sosiaalitoimien kanssa taekwondon harrastuksesta aiheutuvista vuosittaisista kuluista. Vähävarainen perhe voi olla yhteydessä oman kuntansa sosiaalitoimeen ja neuvotella harjoituskulujen korvaamisesta.

Lisenssi ja vakuutus = Lupa Potkia!

Harrastaminen edellyttää **taekwondo-lisenssiä ja tapaturmavakuutusta**. Lisenssin kukin hankkii itse osoitteesta <https://www.suomentaekwondoliitto.fi/liitto/lajilisenssi/> Valitse 'Taekwondo' ja 'Länkyn Taekwondo'. Lisenssiin voi halutessaan samalla hankkia OP-tapaturmavakuutuksen. Muuallakin sen voi hankkia, kunhan se korvaa kamppailulajien tapaturmat (kannattaa varmistua). Aikuiset vastaavat omasta ja alaikäisen lapsensa vakuutusturvasta.

Lisenssillä saat:

- osallistumisoikeuden seuran harjoituksiin ja vyökokeisiin,
- osallistumisoikeuden Suomen Taekwondoliiton tapahtumiin (leirit, kilpailut, ym.)
- liiton sähköisen jäsenlehden ja 1 krt/vuosi kotiin postitetun lehden,
- alennuksia yhteistyökumppaneiden tuotteista ja palveluista.

Esimerkki harrastuksen kustannuksista

- jäsenmaksu 10 €,
- alkeiskurssimaksu 60 € (7–12 v) ja 75 € (13 v ja vanhemmat), maksu sisältää kauden loppuun asti.
- seuraavan kauden harjoitusmaksu 60 € (7–12 v) ja 75 € (13 v ja vanhemmat)
- puku noin 35–50 € (käyttöaika noin 1–2 vuotta),
- 1. vyökoe alkeiskurssin lopussa 20 € (sisältää keltaisen vyön),
- taekwondopassi 25 € (kertaostos, passiin merkitään mm. vyösuoritukset ja leirit),
- taekwondolisenssi 39 € ja tapaturmavakuutus,
- seuraavat vyökokeet 20 €, 25 €, 30 €, ... (vyön värin mukaan),
- käsi-, jalka- ja alasuojat noin vuoden päästä 90–100 €,
- lisäksi mahdolliset leireille osallistumis- ja matkakustannukset (esim. SimUu-leiri).

Viestintä ja yhteydenpito

- **Kotisivu:** <https://lankyntaekwondo.sporttisaitti.com/> (tai googleta **Länkyn Taekwondo**)
- **MyClub:** Jäsen- ja harjoitusrekisteri, ilmoittautumiset, laskutus, tiedottaminen.
- **Email:** *lankyntaekwondo (ät) gmail.com*. Pääväline sisäisessä tiedottamisessa jäsenistölle. Myös ulkopuolisten yhteys seuraan.
- **Facebook:** [Länkyn Taekwondo - Aloita vaikka heti](#). Julkinen ryhmä ulkoiseen viestintään ja markkinointiin.
- **Facebook:** [Länkyn TKD harrastajat](#). Sisäiseen viestintään ohjaajien ja harrastajien kesken. Pyydä saada liittyä ryhmään.
- **Whatsap:** Länkyn Taekwondo. Sisäiseen viestintään ohjaajien ja harrastajien kesken. Pyydä treeneissä, että Sinut lisätään ryhmään.
- **Instagram:** [@lankyntaekwondo](#). Ulkoiseen ja sisäiseen viestintään. Liity seuraajaksi.

Salilla tavataan, terveisin

Mikko Taipale Puheenjohtaja, Ohjaaja, 040-544 2504	Esa Lappalainen Hallituksen jäsen, Opettaja, 040-515 9667	Juha Reijasto Hallituksen jäsen, Opettaja, 0400-012 000
Veli-Matti Mytty Hallituksen jäsen, Ohjaaja, 040-217 8896	Sirkka Mytty Ohjaaja, 040-2159 100	Aleksi Honkanen Ohjaaja
Mikko Honkanen Ohjaaja	Harri Hellsten Hallituksen jäsen, Ohjaaja	Vesa Salminen Ohjaaja
Taru Lappalainen Hallituksen jäsen		