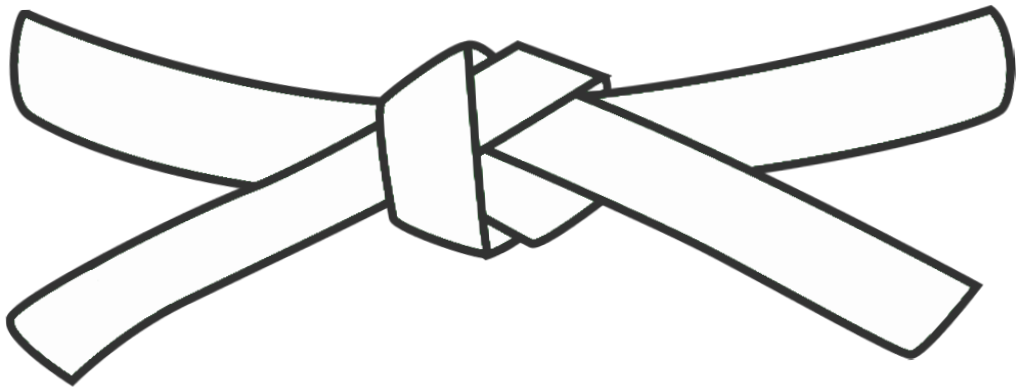


# TERVETULOA

# TAEKWON-DOON

OHJEITA JUNIORIHARRASTAJAN HUOLTAJALLE



## TERVETULOA TAEKWON-DO TORNIOON!

Kuinka mahtavaa, että juuri Te olette valinneet lajiksenne Taekwon-Don ja urheiluseuraksenne Taekwon-Do Tornion. Tästä alkaa matka, joka parhaassa tapauksessa voi kestää läpi elämän. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Taekwon-Do on korealainen kamppailulaji, jossa harjoitellaan erityisesti paljon potkimista. Harjoituksissa lapset oppivat erilaisten lyöntien ja potkujen lisäksi itsepuolustustaitoja sekä itsehillintää. Taekwon-Do tarjoaa fyysisen harjoittelun lomassa myös henkistä valmiutta, itseluottamusta, kanssaihminen kunnioittamista ja hyvän elämän perusarvoja.

Kamppailuharrastukseen liittyvät käytännöt saattavat olla varsinkin uudelle harrastajalle ja hänen vanhemmilleen vieraita. Tästä oppaasta löydät tärkeää tietoa esimerkiksi harjoituksista, varusteista sekä seuratoimintaan kuuluvista muista asioista.

Harrastusasioissa tärkein yhteyshenkilö kodin ja harjoitusten välillä on tietysti lapsen opettaja. Opettaja voi rohkeasti ottaa yhteyttä, jos jokin kysymys askarruttaa mieltä.

### Lapseni opettajan yhteystiedot

Nimi: \_\_\_\_\_

Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite: \_\_\_\_\_

Taekwon-Do Tornio ry:n harjoitukset järjestetään seuran kotisalilla, Tornion Kamppailu- ja kiipeilykeskuksella osoitteessa Teollisuuskatu 10 ovi J7, 95420 Tornio. Kamppailu- ja kiipeilykeskus on kolmen urheiluseuran, eli Tornion jujutsuseuran, Tornion kiipeilyseuran ja Taekwon-Do Tornion, yhteistyön hedelmä. Keskus toimii vapaaehtoistoiminnalla ja edellä mainitut urheiluseurat huolehtivat yhdessä tilojen siivouksesta ja ylläpidosta. Toivommekin, että huomioit seuraavat asiat, jotta keskus palvelisi kaikkia mahdollisimman hyvin!

- Kun saavut keskukselle, parkkeeraathan autosi vinoparkkiin merkityille paikoille. Jos merkityt paikat ovat täynnä, voit parkkeerata auton vinoparkkiin myös keskuksen eteen. Pyörällä kulkevat voivat jättää pyöränsä keskuksen seinustalle.

- Tupakoitsijat tupakoivat etäällä keskuksen ulko-ovesta ja huolehtivat tupakantumpit keskuksen edessä olevaan roska-astiaan.
- Ulkokengät jätetään aina kenkätelineeseen, jotta eteinen ja muut tilat pysyvät siistinä.
- Pukuhuoneissa takit ja tavarat jätetään naulakoihin, jolloin omat ja toisten tavarat pysyvät paremmin tallessa. Varsinkin sukilla on taipumusta mystisesti kadota, mikäli vaatteistaan unohtaa pitää huolta.
- Taekwon-Do tatamilla kävellään vain pestyin ja paljain jaloin. Keltaiselta jujutsutatamilta pysymme poissa!

Kiitos ja tervetuloa mukaan Kamppailu- ja kiipeilykeskuksen tohinaan!

## TÄRKEITÄ LINKKEJÄ

### **TAEKWON-DO TORNIO**

[www.tkdornio.com](http://www.tkdornio.com)

Seuramme Taekwon-Do Tornio toimii Meri-Lapin alueen johtavana Taekwon-Do seurana, jossa junioritoiminnalla on vahvat perinteet. Seuran myClub-jäsenpalvelu löytyy osoitteesta <https://tkdornio.myclub.fi>.

Myös Facebook-sivumme Taekwon-Do Tornio ry sekä Instagram-kanavamme tkdornio kannattaa ottaa seurantaan!

### **SUOMEN ITF TAEKWON-DO**

<http://taekwon-do.fi>

Kansallinen lajiliitto Suomen ITF Taekwon-Do ry on suomalaisten Taekwon-Do-seurojen kattojärjestö.

Kamppailu- ja kiipeilykeskuksen Facebook-kanavan löydät nimellä Tornion kamppailu- ja kiipeilykeskus sekä Instagramista nimellä kamppailukiipeilykeskus.

## OHJEITA HARJOITUKSIIN

Kun tuot lapsesi harjoitukseen, on hyvä muistaa muutama asia:

### HARJOITUKSIIN SAAPUMINEN

Seuran toiminta painottuu Tornion Kampailu- ja kiipeilykeskukselle, joka on ainutlaatuisen yhteistyön tulos. Keskuksella voi harrastaa useampaa eri lajia, joten keskuksella piisaa touhua ja toimintaa. Huolehdiathan siis, että lapsenne tulee ajoissa paikalle ja löytää pukuhuoneeseen. Lasta ei siis kannata jättää vain keskuksen pihalle vaan varmista aina, että hän pääsee myös sisälle asti. Harjoitukseen on syytä saapua ajoissa. Taekwon-Doon kuuluvat vahvasti hyvät käytöstavat, joihin ajoissa harjoitukseen saapuminen osaltaan myös kuuluu. Varaa lapselle myös riittävästi aikaa vaihtaa vaatteet pukuhuoneessa ja vaihtaa kuulumiset harjoituskavereidensa kanssa.

### HARJOITUSTEN SEURAAMINEN

Huoltajat ovat lämpimästi tervetulleita seuraamaan harjoituksia. Muistathan kuitenkin antaa lapsille ja muiden seurojen harrastajille harjoittelurauhan esimerkiksi matkapuhelimien äänenvoimakkuutta säätelemällä, pienempien sisarusten touhua valvomalla ja muiden vanhempien kanssa juttelun äänenvoimakkuutta ja kielenkäyttöä suodattamalla. Mieltä askarruttavissa asioissa kannattaa kääntyä rohkeasti opettajan puoleen.

### POISSAOLOT

Jos lapsi on poissa harjoituksista yhden kerran, ei siitä ole välttämätöntä ilmoittaa opettajalle. Pitkistä poissaoloista on hyvä kuitenkin kertoa opettajalle. Jos lapsi sen sijaan päättää lopettaa harrastamisen, tästä on **aina** syytä ilmoittaa opettajalle.

### WC-KÄYNNIT

Varsinkin pienten lasten kohdalla kannattaa pyrkiä siihen, että lapsi käy wc:ssä ennen harjoituksia. Harjoitusten aikana voi tietysti tarpeen tullen käydä wc:ssä, mutta tavoitteena on, ettei lasten tarvitsisi poistua tatamilta harjoitusten aikana.

### HARJOITUSVARUSTUS JA HYGIENIA

Pidäthän huolta siitä, että lapsellasi on harjoitukseen tullessaan mukana tarvittavat varusteet sekä vettä juomapullossa. Peruskurssilaisen varusteiksi riittävät tavalliset urheiluvaatteet, esimerkiksi verryttelyhousut ja t-paita. Myös pieni pyyhe mukaan jalkojen pesua varten. Harjoitusten aikana ollaan avojaloin. Väriävillä tulisi olla Taekwon-Do-puku sekä mahdolliset otteluharjoitteluun soveltuvat suojat, jotta harjoittelemisen olisi turvallista. Suojia löytyy myös keskukselta lainaksi, joten varsinkaan alussa suojien ostaminen ei ole välttämätöntä. Puvusta ja suojista saat lisäohjeita tästä vihkosta sekä opettajalta.

Lasten kynsien pitää olla lyhyet, eikä harjoituksissa voi missään tapauksessa käyttää koruja. Pitkät kynnet ja korut voivat aiheuttaa vakaviakin vammoja niin harrastajalle itselleen kuin muille. Jos harrastajalla on jokin

koru, jota ei voi ottaa harjoitusten ajaksi pois, se täytyy teipata huolellisesti piiloon urheiluteipillä. Myös pitkät hiukset tulee laittaa kiinni harjoitusten ajaksi.

Taekwon-Do-puku tulee pestä harjoitusten välillä. Harjoituksissa tehdään usein pariharjoitteita, joten puvun puhtaus sekä henkilökohtainen hygienia ovat tärkeitä!



## MITÄ MAKSUJA HARRASTAMISEEN LIITTYY?

Taekwon-Do Tornio tekee kurssien järjestämiseksi tiivistä yhteistyötä kansallisen lajiliiton Suomen ITF Taekwon-Do ry:n kanssa. Tämän vuoksi harrastajan tulee huolehtia kauden aikana yhteensä kolmesta maksusta:

1. kurssi- tai kausimaksusta
2. Taekwon-Do Tornion jäsenmaksusta
3. Suomen ITF Taekwon-Do ry:n lajilisenssistä.

**KURSSI - JA KAUSIMAKSU** koostuu jäsen- ja kurssi-/kausimaksusta. Lasten (7-12-vuotiaat) alkeiskurssimaksu on 200€ syyskuusta kesäkuuhun ja se sisältää, jäsenmaksun, harjoituspuvun, pienen materiaalivihkosen sekä ensimmäisen vyökokeen. Jatkavien lasten (7-12-vuotiaat) kausimaksu on 220€ elokuusta kesäkuuhun, johon sisältyy jäsenmaksu sekä ohjatut harjoitukset kaksi kertaa viikossa. Lisäksi seuramme jäsenet ovat tervetulleita osallistumaan seuran järjestämiin tapahtumiin, kuten salikisoihin, joulujuhliin, junnuleiripäiviin ja niin edelleen. Kurssimaksut laskutetaan alkeiskurssilaisten osalta lokakuun ensimmäisellä viikolla ja jatkavien harrastajien kausimaksut syyskuun ensimmäisellä viikolla. Laskut lähetetään sähköpostitse seuran jäsenrekisteriin annettuun sähköpostiosoitteeseen.

**SEURAN JÄSENMAKSU** on vuosittainen maksu, joka maksetaan joka syksy kurssi-/kausimaksun yhteydessä. Jäsenyys kestää syyskuusta seuraavan vuoden elokuuhun eli yhden harjoituskauden. Kaudella 2019-2020 Taekwon-Do Tornion jäsenmaksu on 25 euroa. Jäsenmaksu sisältyy kurssi- ja kausimaksuihin, joten harrastajat liittyvät automaattisesti seuran jäseniksi kurssi-/kausimaksun maksettuaan.

Jäsen- ja kurssi-/kausimaksuilla rahoitetaan seuran toimintaa. Niillä hankitaan esimerkiksi harjoituksissa tarvittavia välineitä sekä koulutetaan opettajia. Niiden avulla seura pystyy myös järjestämään seuran sisäisiä tapahtumia sekä valtakunnallisia leirejä ja kilpailuja, joihin osallistuakseen harrastajan tulee olla seuran jäsen sekä omata lajiliiton lisenssi.

**PERHEALENNUS** on tarkoitettu perheille, joissa useampi kuin yksi perheenjäsen harrastaa. Ensimmäisestä perheenjäsenestä maksetaan täysi hinta, jonka jälkeen toisesta perheenjäsenestä -25%, kolmannesta -50%, kuitenkin enintään 400€/vuosi per perhe. Maksut ja alennukset aina perheelle edullisimman vaihtoehdon mukaan.

Jäsen- ja kurssi-/kausimaksut voi pyytää maksuun myös erissä. Näissä ja muissa laskutusasioissa auttaa rahastonhoitaja sähköpostitse [rahastonhoitaja.torniotkd@gmail.com](mailto:rahastonhoitaja.torniotkd@gmail.com) tai puheenjohtaja sähköpostitse [taekwondotornio@gmail.com](mailto:taekwondotornio@gmail.com).

**LAJILISENSSI** on Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenmaksu. Se on voimassa syyskuun alusta seuraavan vuoden elokuun loppuun. Kaudella 2019–2020 lisenssimaksu on 32 euroa. Liiton lisenssin yhteydessä harrastajalle voi hankkia myös Sporttiturva-tapaturmavakuutuksen. Taekwon-Do on turvallinen harrastus, mutta harrastajalla on silti syytä olla tapaturmavakuutus vahinkojen varalta. Jos perheen muut vakuutukset eivät kata lapsen kamppailuharrastusta, kannattaa liiton lisenssiä hankkiessa valita vakuutusellinen vaihtoehto. Kaudella 2019–2020 juniorivakuutus maksaa 57 tai 77 euroa ikäryhmästä riippuen. **Huomaathan**, että lisenssi ja vakuutus ovat aina voimassa seuraavan vuoden elokuun loppuun asti riippumatta siitä, milloin ne on ostettu.

## SEURAN JÄSENEKSI LIITTYMINEN

Taekwon-Do Tornion jäseneksi liitytään helposti netissä. Osoitteesta <https://tkdtornio.myclub.fi> löydät liittymislomakkeen, joka täytetään sähköisesti. Samassa yhteydessä harrastajalle luodaan käyttäjätunnus ja salasana myClub-palveluun, jota seuramme käyttää tapahtumien ilmoittautumisiin, laskutuksiin sekä tiedottamiseen.

## LAJILISENSSIN HANKKIMINEN

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n lisenssi hankitaan internetissä osoitteessa [www.taekwon-do.fi/liitto/lisenssit/](http://www.taekwon-do.fi/liitto/lisenssit/). Samassa yhteydessä voit hankkia lapsellesi Sporttiturva-vakuutuksen. Valitsethan lajiksi **ITF TAEKWON-DO** ja seuraksi **TAEKWON-DO TORNIO**.

Taekwon-Don harrastajat kantavat harjoituksissa lanteillaan vyötä, joka osoittaa heidän tasonsa lajissa. Alussa jokaisella harrastajalla on valkoinen vyö. Sitä ylemmät vyöarvot ansaitaan käymällä vyökokeissa. Jatkokurssilaiset eli värivyöt käyvät vyökokeissa omaa tahtiaan, yleensä harjoitusvyökokeessa käytyään ja luvan seuran pääopettajalta saatuaan, useimmiten noin kerran vuodessa. Alkeiskurssilaiset sen sijaan suorittavat vyökokeen yhdessä kurssin loppupuolella. Vyökokeessa käyminen ei ole pakollista, mutta kuuluu olennaisena osana lajin kulttuuriin.

Ennen ensimmäistä virallista vyökoetta on valkoisilla vöillä natsakokeita, joissa on mahdollista saada lisää väriä vyöhönsä. Kun valkoiseen vyöhön on saatu natsoja vihreästä mustaan (vihreä, sininen, punainen, musta) on aika mennä ensimmäiseen viralliseen vyökokeeseen, eli 9. gup - valkoinen vyö keltaisella natsalla, kokeeseen. Natsakokeita järjestetään harjoitusten yhteydessä tarvittava määrä ennen vyökoetta.

Ennen ensimmäistä vyökoetta on valkoisilla vöillä myös mahdollisuus osallistua harjoitusvyökokeeseen, joka järjestetään pääsääntöisesti kuukautta ennen varsinaista vyökoetta. Värivöille harjoitusvyökoe on edellytys varsinaiseen vyökokeeseen menolle. Harjoitusvyökokeessa katsotaan harrastajien tieto- ja taitotaso ja harjoitusvyökokeen perusteella voi saada luvan mennä seuraavaan vyökokeeseen.

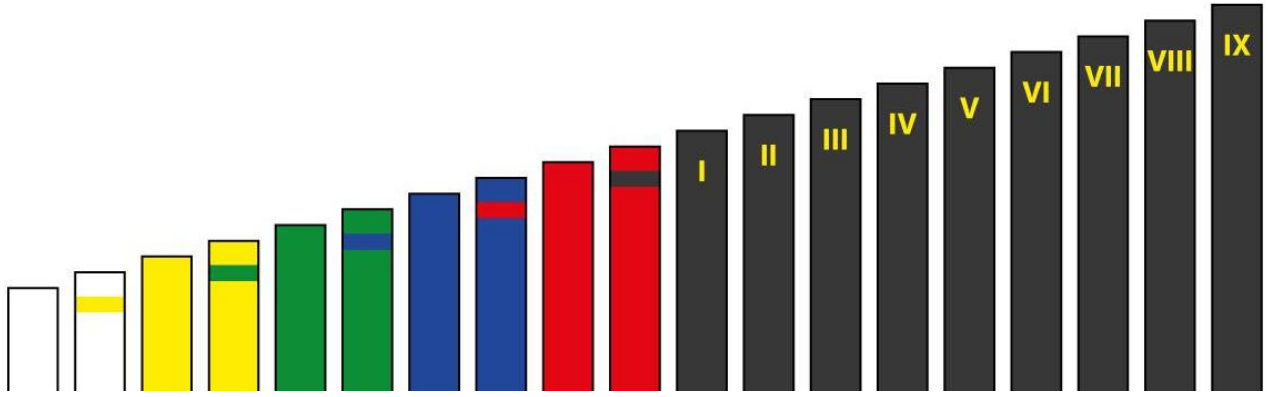
Vyökoemaksu on 25 euroa ja se laskutetaan vyökokeen jälkeen. Vyökoemaksulla katetaan vyökokeen pitäjän palkkio sekä muut mahdolliset kulut. Vyökokeen pitäjällä tulee olla vähintään 4. danin musta vyö, joten lapsen oma opettaja ei välttämättä ole vyökokeen vastaanottaja. 7-12-vuotiailla alkeiskurssilaisilla ensimmäinen vyökoe, 9. gup, kuuluu kurssihintaan.

Vyökoevaatimukset riippuvat harrastajan nykyisestä vyöarvosta. Opettaja kertoo värivyöoppilaille heidän vyökokeistaan tarkemmin, eli tässä oppaassa keskitytään alkeiskurssin päätteeksi järjestettävään vyökokeeseen.

Alkeiskurssin vyökokeessa harrastajilta kysytään harjoituksissa opittuja perustekniikoita, neljään suuntaan -liikkeitä sekä kolmen askeleen ottelu. Tämän lisäksi vyökokeessa kuulustellaan suullisesti Taekwon-Don teoriaa. Teoriaa opetellaan jonkin verran harjoituksissa, mutta vyökokeeseen valmistautuessaan lapsen on syytä opiskella sitä myös kotona. Opettaja kertoo tarkemmin, mitkä teoria-asiat harrastajan tulee osata vyökokeessa.

**Huom!** Vyökoe on Suomen ITF Taekwon-Don alainen tapahtuma, joten lapsen tulee olla Taekwon-Do Tornion jäsen ja hänellä tulee olla voimassa oleva lajilisenssi ennen vyökokeeseen osallistumista.





Taekwon-Don vyöarvot valkoisesta vyöstä 9. danin mustaan vyöhön.



Taekwon-Do-harjoituksissa harjoitellaan erilaisia lyöntejä ja potkuja sekä monenlaisia asioita itsepuolustukseen liittyen. Värikyöt harjoittelevat myös ottelemista, minkä vuoksi he tarvitsevat myös ottelusuojat. Ottelusuojia löytyy lainaksi keskukselta, joten omien suojien hankkiminen ei ole, ainakaan alkuun, välttämätöntä. Jotta harrastaminen olisi turvallista, on varusteista hyvä tietää muutama seikka.

### Puku

Taekwon-Do-puku on valkoinen, ja siihen kuuluu housut, takki ja vyö. ITF Taekwon-Do -puvun tunnistaa vasemmassa rinnassa olevasta logosta (ks. tämän sivun kuva) sekä takin selässä olevasta "TAEKWON-DO" -tekstistä (ks. vihkon takasivun kuva). Hyvä peruspuku on materiaaliltaan jämää, jotta se kestää hiukan repimistäkin. Puvun alla saa käyttää vaaleaa, esimerkiksi valkoista tai harmaata, T-paitaa tai toppia mikäli takin kaula-aukko on turhan avonainen. Kaula-aukkoa voi myös pienentää ompelemalla. Housujen alle riittää

alusvaatteet tai shortsit. Pitkät housut ja paidat kannattaa jättää puvun alta pois, koska harjoituksissa tulee hiki!

Puku ei ole pakollinen vielä alkeiskurssin aikana, mutta mikäli jatkaa harrastusta pidemmälle, kannattaa hankkia sekä puku että ottelusuojat.

### OTTELUSUOJAT

Taekwon-Do-ottelussa käytetään jalkasuojia, hanskoja sekä kypärää (ks. viereisen sivun kuva). Lisäksi pakolliseen suojasettiin kuuluvat hammassuojat sekä pojilla alasuojat. Säärisuojat ovat vapaaehtoiset, mutta suotavat. Taekwon-Do-hanskat muistuttavat nyrkkeilyhanskoja, mutta ne ovat kämmenestä avoimet. Jalkasuojat puolestaan muistuttavat paksuja tossuja, joissa ei ole pohjaa. Taekwon-Do-kypärä on pehmeä. Yleensä se on tehty pehmeästä kumista, vaahtomuovista tai jostain muusta pehmeästä materiaalista. Mitkään suojat alasuojia lukuun ottamatta eivät saa olla kovaa materiaalia, jotta harjoitteluparille ei tulisi vammoja osumista. Suojissa tärkeintä on, että ne suojaavat hyvin päätä, rystysiä ja sormia sekä kantapäätä ja varpaita. Muista myös hammassuojat!

Opettaja osaa tarvittaessa opastaa oikeanlaisten varusteiden hankinnassa. Jos olet epävarma, kysy aina opettajalta ennen ostamista!

## LEIRIT JA KILPAILUT

Taekwon-Do Tornio ry, muut Taekwon-Do-seurat ja Suomen ITF Taekwon-Do ry järjestävät pitkin vuotta leirejä ja kilpailuja. Leireille ja kilpailuihin voivat osallistua kaikki valkoisesta vyöstä lähtien. Yleensä ikä- ja/tai vyöarvorajat on määritelty tapahtumakutsussa.

### LEIRIT

Leireillä harjoitellaan Taekwon-Doa siinä missä kotisalillakin, mutta paikalla on enemmän harrastajia ja usein vieraita opettajia. Leireillä saakin paljon uusia kavereita ja oppii paljon uutta asiaa. Taekwon-Do Tornio järjestää syksyisin kauden alkuun Valtakunnalliset Potkupäivät sekä avoimia juniorileirejä pari kertaa vuodessa. Naapuriseurat Oulussa (Oulun ITF ja Taekwon-Do Akatemia) ja Rovaniemellä (Arctic Taekwon-Do) järjestävät myös tapahtumia aktiivisesti, joihin osallistumme myös seurastamme. Seuratkaa siis seuran tiedotteita ja sosiaalisen median kanavia!

### KILPAILUT

Taekwon-Do-kilpailussa kilpaillaan useassa eri lajissa: ottelussa, liikesarjoissa sekä erikoistekniikka- ja voimamurskauksessa. Lisäksi isoissa kilpailuissa voi olla erilaisia joukkuelajeja. Kilpailuihin voivat osallistua kaikki harrastajat valkoisesta vyöstä alkaen, ja eri-ikäisille ja -kokoisille lapsille, nuorille ja aikuisille on omat sarjansa ja kilpailulajinsa. Kisaamaan kannattaa lähteä, sillä siellä pääsee kokeilemaan omia taitojaan pienen jännityksen vallitessa ja voi samalla kannustaa kaveriakin.

### ILMOITTAUTUMINEN

Osallistuakseen tapahtumiin lapsella täytyy olla voimassa oleva lajilisenssi ja seuran jäsenyys. Ilmoittautuminen leireille ja kilpailuihin tapahtuu aina seuran myClub-jäsenpalvelun kautta.

Kauempana järjestettäville leireille ja kilpailuihin Taekwon-Do Tornio järjestää toisinaan yhteiskuljetuksia ja -majoituksia, joihin ilmoittaudutaan niin ikään myClub-jäsenpalvelun kautta.

Osallistumalla leireille ja kilpailuihin lapset pääsevät osaksi suurempaa Taekwon-Do-yhteisöä, josta voi saada jopa elinikäisiä ystäviä.



TAEKWON-DO  
IIF  
태권도

권도