



Vihti-Nummela Mudo Taekwondo Seura ry

# Toimintakertomus 2021

# Sisällys

<b>Avainhenkilöt</b>	<b>3</b>
<b>Luottamustehtävät</b>	<b>3</b>
<b>Talous</b>	<b>3</b>
<b>Toiminta</b>	<b>4</b>
Harjoituspaikka	4
Harrastustoiminta	4
Alkeisryhmät	4
Keltaiset ja vihreät vyöt	5
Ylemmät vyöt	5
Liikesarjat	6
Ottelu	6
Teemavuorot	6
Kuntotaekwondo	7
Lasten ja nuorten liikunta	7
<b>Opettajat ja ohjaajat</b>	<b>7</b>
<b>Palkitut</b>	<b>8</b>
<b>Vyökokeet</b>	<b>8</b>
Väriwyökokeet	10
Mustan vyön kokeet	10
Kjosanim vyökokeet	11
Sabumnim vyökokeet	11
<b>Koulutus</b>	<b>12</b>
<b>Leirit ja tapahtumat</b>	<b>13</b>
Sim Uu -leirit	13
Muut leirit	13
<b>Kilpailutoiminta</b>	<b>14</b>
Liikesarjat	14
Liikesarjakilpailut vuonna 2021	15
Ottelu	16
<b>Tuomaritoiminta</b>	<b>16</b>
Liikesarjat	16
Ottelu	16
<b>Lopuksi</b>	<b>17</b>

## Avainhenkilöt

Vuonna 2021 seuran johtokuntaan kuuluivat seuraavat henkilöt:

- Mikko Mäki-Rahkola, puheenjohtaja
- Tommi Luukkala, varapuheenjohtaja
- Niina Kemppainen, sihteeri (maaliskuu 2021 asti)
- Riikka Itäranta, rahastonhoitaja
- Raine Lappalainen, jäsen (huhtikuu 2021 asti)
- Ville Hutri, jäsen
- Ville Montonen, jäsen.

Muissa vastuutehtävissä olivat seuraavat henkilöt:

- Ville Hutri, jäsenvastaava
- Tommi Luukkala, tilavastaava
- Ville Montonen, leiri-, tapahtuma-, juniori-, ottelu- ja tuomarivastaava
- Niina Kemppainen, poomse- ja tuomarivastaava, viestintä
- Mikko Mäki-Rahkola, koulutusasiat
- Raine Lappalainen, viestintävastaava

## Luottamustehtävät

Seuramme on aktiivisesti mukana Suomen Taekwondoliitto ry:n toiminnassa vaikuttamassa lajin kehittämiseen niin hallituksen kuin valiokuntienkin kautta.

Seurastamme Kari Sirviö jatkaa Suomen Taekwondoliiton hallituksen puheenjohtajana ja uutena jäsenenä Riikka Itäranta. Ville Montonen on puolestaan tehnyt liiton ottelutuomarivaliokunnan jäsenenä pitkän uran, joka jatkuu edelleen. Lisäksi hän on otteluvaliokunnassa kehittämässä kotimaan kilpailutoimintaa.

Jeppe Aukio on kirjoittanut useita artikkeleita Suomen Taekwondoliiton julkaisemaan Taekwondo-lehteen.

## Talous

Vuoden 2021 tilikauden tappio on 9176,97 euroa. Tilikauden negatiivinen tulos on seuraus koronapandemiasta, mikä rajoitti toimintaa voimakkaasti.

Koronarajoituksista johtuneen sisäliikuntakiellon vuoksi toimintaa jouduttiin rajoittamaan ja sali oli osittain kokonaan suljettu. Keväälle 2021 suunniteltu alkeiskurssia ei voitu järjestää. Näistä johtuen jäsenten määrä väheni eikä harrastajien määrää kyetty kasvattamaan tai harrastusmaksuja saatu kerättyä tavoitteiden mukaan. Toisaalta halliyhtiöllä oli valtion tuen avulla mahdollisuus jättää sulun ajan vuokrat perimättä, mikä osaltaan helpotti tilannetta.

# Toiminta

## Harjoituspaikka

Harjoituspaikkana seuralla oli edelleen Aura Light -kamppailuareena Juurakkotie 6:ssa Nummelan Lankilassa. Tilat ovat toimineet loistavasti. Taidoseura Nummelan Kumakai on myös viihtynyt alivuokralaisenamme jo neljättä peräkkäistä vuotta.

## Harrastustoiminta

Seurassamme järjestettiin harjoituksia koronarajoitteiden mukaisesti, aina kun se oli mahdollista. Seuran nuoret harrastajat pääsivät saliharjoituksiin keväällä heti, kun rajoitukset sen mahdollistivat ja aikuisille järjestettiin etätreenejä ja ulkotreenejä Nummelanharjun ulkoilumaastossa.

Seuran jäsenmäärä ja ikäjakauma vuonna 2021 oli seuraava:

<b>Sukupuoli</b>	<b>&lt;12-v</b>	<b>&lt;18-v</b>	<b>&lt;29-v</b>	<b>&lt;34-v</b>	<b>&gt;35-v</b>	<b>Yhteensä</b>
Tyttöjä/naisia	9	12	2	3	12	38
Poikia/miehiä	13	17	2	0	24	56
<b>Yhteensä</b>	22	29	4	3	36	94

## Alkeisryhmät

Kevään 2021 alkeisryhmä ei voitu koronapandemiasta johtuen järjestää.

Syksyn alkeisryhmä alkoi elokuussa ja harjoitteli maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 17:45-18:45. Ryhmän vastuuhjaajina olivat Riikka Itäranta, Mikko Mäki-Rahkola ja Ville Hutri.





*Kuva: Alkeisryhmä 2021*

## Keltaiset ja vihreät vyöt

Kelta- ja vihreävöisten harrastajien ryhmällä oli kaksi omaa harjoitusta viikossa, maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 19:00-20:00. Tämä harrastajaryhmä oli alkeisryhmien ohella seuran suurin – yksittäiseen harjoituskertaan osallistui keskimäärin parikymmentä harrastajaa. Omien harjoitusten lisäksi kelta- ja vihreävöisillä harrastajilla oli mahdollisuus osallistua liikesarja- ja otteluharjoituksiin sekä kuntotaekwondo. Ryhmän vastuuhjaajina toimivat Tommi Luukkala, Mikko Mäki-Rahkola ja Kimmo Heinonen.

## Ylemmät vyöt

Ylempien vyöarvojen (sinisestä vyöstä mustaan vyöhön) harrastajille suunnattuja harjoituksia järjestettiin kaksi kertaa viikossa, tiistaisin klo 18:00-19:30 ja torstaisin klo 18:30-20:00. Yhteen harjoituskertaan osallistui keskimäärin kymmenkunta harrastajaa. Näiden harjoitusten lisäksi ylempivöisiä harrastajia osallistui liikesarja- ja otteluharjoituksiin sekä kuntotaekwondo. Ryhmän vastuupettajina toimivat Kari Sirviö, Jeppe Aukio ja Juha Vehmas.

## Liikesarjat

Seurassamme harjoiteltiin liikesarjoja ohjatusti kaksi harjoitusta viikossa, torstaisin 1 h 15 min klo 19:45-21:00 ja perjantaisin klo 18:00-19:00. Uusi perjantain ryhmä perustettiin syyskaudella jo kauden alettua, koska havaittiin liikesarjojen opettelulle lisätarvetta johtuen syksyllä käyttöön otetuista uusista vyönmyöntökriteereistä. Liikesarjojen harjoitusryhmä koostui yhdeksän ihmisen aktiivisesta kilparyhmästä sekä muista säännöllisesti tai satunnaisesti harjoituksiin osallistuvista harrastajista. Yhteensä liikesarjaharjoituksissa kävi vuoden aikana noin 30 eri henkilöä. Harjoitusten vastuopettajina toimivat Jeppe Aukio, Robert Kamphuis ja lisäksi ohjaajina toimivat Riikka Itäranta ja Heidi Natunen.

## Ottelu

Ottelutoiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta vastasi seuran valmentaja Ville Montonen. Otteluharjoituksia järjestettiin koko vuoden ajan kahdesta kolmeen kertaa viikossa 1-1,5 tuntia kerrallaan. Lisäksi tavoitteelliset ottelijat harjoittelivat myös muina aikoina.

## Teemavuorot

Teemavuorot ovat tietyn aihepiirin ympärille suunniteltuja taekwondon lajiharjoittelua tukevia harjoituksia, jotka kattavat niin kehon kuin mielen harjoituksia. Kevätkaudella 2021 teemavuorot olivat kauden 2020 tapaan koronan aiheuttamista rajoituksista johtuen tauolla, mutta ne aktivoitiin uudestaan syyskaudella 2021 seuraavilla teemoilla:

- Biomekaniikka ja oman kehon ihanteellinen käyttö (Mikko Mäki-Rahkola)
- Murskaus (Tatu Iivanainen)
- Intervalliharjoittelu taekwondon tukena (Jessica Iivarinen)
- Kehonhuolto ja liikkuvuus (Juha Vehmas)
- Lajiesittely: Brazilian Jiu Jitsu - lukkopaini (Sami Hellgren / Fight4Fun ry)

Teemavuorojen uudelleenkäynnistys otettiin jäsenistössä hyvin vastaan ja harjoituksiin osallistui keskimäärin kymmenkunta harrastajaa per teemavuoro. Teemavuoroja jatketaan ohjelman mukaisesti kevätkaudella 2022.

## Kuntotaekwondo

Seurassamme kokeiltiin vuonna 2019 ensimmäistä kertaa säännöllistä kuntotaekwondotoimintaa, joka on ryhmäliikunnan periaatteella toimivaa lajinomaista terveysliikuntaa. Kaudella 2021 kuntotaekwondo laitettiin sekä vetäjäpulan että koronarajoitusten vuoksi jäihin. Kuntotaekwondo jatkuu kaudella 2022.

## Lasten ja nuorten liikunta

Seuramme junioriharrastajille on tarjolla runsaasti harjoittelumahdollisuuksia. He voivat osallistua kaikkiin järjestettyihin harjoituksiin yhdessä muiden harrastajien ja erityisesti perheenjäsenten kanssa. Seurassamme panostetaan perheiden yhteisiin harrastusmahdollisuuksiin. Eniten junioriharrastajia on ollut kelta- ja vihreävöisten harjoituksissa, joiden vastuuhjaajat ovat käyneet Suomen Taekwondoliiton järjestämän 1-tason junioriohjaajakoulutuksen. Erityisesti lapsille ja nuorille kohdennettu harjoitus otettiin koekäyttöön syksyllä. Harjoituksen ajankohta yhdistettynä koronarajoituksiin jätti osallistumisaktiivisuuden niin vähäiseksi, että kokeilu lopetettiin.

## Opettajat ja ohjaajat

Seuramme opettajina vuonna 2021 toimivat:

- Marcos Kuusjärvi (6. dan)
- Kari Sirviö (5. dan)
- Jeppe Aukio (5. dan), Jeppe suoritti 5. dan vyöarvon 12.06.2021
- Juha Vehmas (5. dan), Juha suoritti 5. dan vyöarvon 12.06.2021
- Helena Iivanainen (4. dan)

Seuramme ohjaajina vuonna 2021 toimivat:

- Robert Kamphuis (2. dan)
- Tommi Luukkala (2. dan)
- Kimmo Heinonen (1. dan)
- Riikka Itäranta (1. dan)
- Raine Lappalainen (1. dan)
- Ville Montonen (1. dan)
- Mikko Mäki-Rahkola (1. kup)

Seuramme apuohjaajina vuonna 2021 toimivat:

- Heidi Natunen (1. kup)
- Tuomas Tidenberg (2. kup)
- Ville Hutri (4. kup)
- Eve-Lina Vikström (4. kup)
- Kari Aalo (5.1 kup)

## Palkitut

Vuoden 2021 ansioituneet ja palkitut henkilöt/harrastajat:

- Liiton hopeinen ansiomerkki: Jeppe Aukio
- Kunniamaininta erityisen pitkästä toiminnasta seuran hyväksi: Kari Sirviö
- Kunniamaininta pitkästä toiminnasta seuran hyväksi: Riikka Itäranta ja Tommi Luukkala
- Vuoden apuohjaaja: Eve-Lina Vikström
- Vuoden palaaaja: Jyrki Siivonen
- Vuoden harrastaja: Väinö Matela
- Vuoden perhe: Perhe Alavillamo
- Vuoden poomsekilpailija: Heidi Natunen
- Vuoden seuratoimija: Mikko Mäki-Rahkola
- Vuoden valmentaja: Tommi Luukkala



## Vyökokeet

Taekwondoharrastajan osaamista mitataan seurassamme vyökokeilla. Hyväksytysti suoritettun vyökokeen jälkeen harrastaja siirtyy vyöarvossa askeleen ylöspäin aloittaen alkeisryhmän valkoisesta vyöstä (9. kup) ja edeten keltaisen (8.-7. kup), vihreän (6.-5. kup), sinisen (4.-3. kup) ja punaisen (2.-1. kup) vyön kautta aina mustalle vyölle. Musta vyö jakautuu vielä yhdeksään eri dan-arvoon ja myös näihin musta vyön kokeisiin seuramme harrastajia osallistuu säännöllisesti.







*Kuva: Alkeiskurssilaiset 2021 saavuttivat keltaisen vyön*



*Kuva: Yksi monista vyökokeiden ryhmäkuvista*



## Kjosanim vyökoheet

Niina Kemppainen suoritti 1. DAN vyöarvon vyökokeessa 23.01-2021



## Sabumnim vyökoheet

Vuonna 2021 Jeppe Aukio ja Juha Vehmas suorittivat 5. DAN vyöarvon 12.06.2021.





## Koulutus

Seuramme panostaa kaikkien ohjaajien ja apuohjaajien koulutukseen. Vuosi 2021 oli koronarajoituksista johtuen melko rikkonainen koulutuksen osalta. Seuramme apuohjaajista Eve-Lina Vikström sekä Kari Aalo suorittivat Tervetuloa ohjaajaksi! -verkkokurssin aloittaessaan uusina apuohjaajina.

Lisäksi seuran kaikille ohjaajille järjestettiin taekwondon lajitekniikan ohjaajakoulutus la 14.8.2021 seuran vastuupettaja Jeppe Aukion johdolla.

Vuonna 2021 seuran ohjaajia osallistui lisäksi seuraaviin lyhytkoulutuksiin:

- SNL Kamppailulajien seurawebinaari: Vuosikello 6.9.2021 (osallistuja Mikko Mäki-Rahkola)
- Taekwondon seurafoorumi 18.1.2021 (osallistuja Mikko Mäki-Rahkola)
- Suomen Valmentajat ry:n järjestämä Psyykkisen valmennuksen koulutus (osallistuja Ville Montonen)



*Kuva: Vetäjäkoulutusta salilla*



# Leirit ja tapahtumat

## Sim Uu -leirit

Termi Sim Uu on koreaa ja tarkoittaa perhettä. Sim Uu -yhteisöön kuuluu tanskalaisia ja suomalaisia taekwondoseuroja, jotka harjoittelevat Tanskassa asuvan mestari Ko Tai Jeongin (9. dan) oppien hengessä. Sim Uu -leirejä järjestetään Suomessa kerran vuodessa; vuonna 2021 Sim Uu -leiriä ei järjestetty koronaviruksen takia.

## Muut leirit

Seura järjesti 2.-6.8.2021 viiden päivän mittaisen kesäleirin lapsille ja nuorille. Leirille osallistui 10 lasta ja nuorta, joista kaksi Bertta Hernbergin säätiön antamalla tuella. Leiri oli päivittäin klo 9-15, ja leirillä tarjottiin sekä lounas että välipala.

Leirillä liikuttiin ja leikittiin monipuolisesti, jonka lisäksi kaikki leiriläiset suorittivat taekwondon alkeiskurssin. Leirin päätteeksi järjestettiin vapaaehtoinen keltaisen vyön (9.kup) koe, johon osallistui kuusi leiriläistä. Keltaisen vyön saavutettuaan he jatkoivat seuran jäseninä.

Leirin vastuuohjaajana oli Ville Montonen, ja apuohjaajina Heidi Natunen sekä Eero Liespuu.



*Kuva: Kesäleiri "in action"*

# Kilpailutoiminta

## Liikesarjat

Seuramme liikesarjaharjoituksiin osallistuminen on ollut avoin kaikille vähintään keltaisen vyön suorittaneille harrastajille. Liikesarjaharjoituksiin on osallistunut myös ystävyysseurojen jäseniä muun muassa Lohjan taekwondoseursta, Hipkosta ja Hausjärven taekwondoseurasta. Suomen Taekwondoliitto järjesti Suomessa vuoden 2021 aikana viisi liikesarjojen ranking-osakilpailua. Seuramme liikesarjajoukkue osallistui niihin säännöllisesti. Kansallisten kilpailuiden lisäksi Jeppe Aukio osallistui kansainvälisiin kilpailuihin edustaen seuraamme Portugalissa Euroopan mestaruuskilpailuissa. Lisäksi Jeppe Aukio osallistui useisiin kansainvälisiin online-kilpailuihin.

Seuramme sijoittui vuoden 2021 ranking-tilastossa kahdeksanneksi. Kaikkiaan liikesarjojen ranking-sijoituksista kilpaili 26 taekwondoseuraa. Ranking-pisteitä kertyi vuoden aikana viidessä kansallisessa ranking-osakilpailussa. Seuramme kilpailijoista Jeppe Aukio

ranking-sarjassa. Heidi Natunen sai harrastajasarjassa kilpailevana poikkeusluvan osallistua SM-kilpailuihin. Heidi Natunen, Tuomas Tidenberg, Eerin Kivikangas, Silva Kivikangas, Ellen Rauhala, Elsa Alavillamo, Aamu Rauhala ja Eve-Lina Vikström kilpailivat harrastajasarjoissa.

Vuoden 2021 aikana Vihti-Nummela mudo taekwondo seuran yhdeksän kilpailijaa voitti liikesarjakilpailuista yhteensä 38 mitalia.



*Kuva: Palkintoja Ambassador's Cup, Vantaa*

## Liikesarjakilpailut vuonna 2021

### **4.9.2021 Lohja Open, Lohja**

Osallistujat: Jeppe Aukio (1 kulta), Heidi Natunen (3 kultaa), Silva Kivikangas (1 kulta), Eerin Kivikangas (1 kulta), Ellen Rauhala (1 hopea) ja Elsa Alavillamo (1 hopea).

### **2.10.2021 Ambassador's Cup, Vantaa**

Osallistujat: Jeppe Aukio (1 kulta), Heidi Natunen (1 kulta). Eerin Kivikangas (1 kulta), Aamu Rauhala (1 kulta), Tuomas Tidenberg (1 kulta) ja Elsa Alavillamo (1 pronssi). Hyvät kilpailusuoritukset tekivät myös Silva Kivikangas ja Ellen Rauhala. Lisäksi Elsa Alavillamo palkittiin naiskilpailijoiden taistelijan maljalla.

### **30.10.2021 Nurzi Open, Nurmijärvi**

Osallistujat: Jeppe Aukio (1 kulta). Hyvät suoritukset tekivät myös Eerin Kivikangas ja Eve-Lina Vikström. Koronan vuoksi joukkueelle tuli useita viime hetken peruutuksia.

### **3.11.2021 Loviisan avoimet, Loviisa**

Osallistujat: Heidi Natunen (1 hopea).

### **5.12.2021 SM-kilpailut, Lieto**

Osallistujat: Jeppe Aukio (3 kultaa). Heidin Natunen teki hyvän suorituksen ensimmäisissä SM-kisoissaan.

### **Online Poomsae-kilpailut**

Vuoden 2021 aikana Jeppe Aukio osallistui yhteensä 20 kansainväliseen online-poomsaekilpailuun. Tuloksiin sisältyy muun muassa WT:n sanktioima Oseanian maanosan mestaruuskilpailuista voitettu pronssimitali sekä William the Marshall squire -titteli. Kokonaismitalisaldo oli 6 kultaa, 5 hopeaa ja 2 pronssia.

## **Ottelu**

Vuonna 2021 seuran kilpailijat eivät osallistuneet ottelukilpailuihin.

## **Tuomaritoiminta**

### **Liikesarjat**

Helena Iivanainen ja Heli Jalava ovat liikesarjojen C-tuomareita. Vuoden 2021 aikana he eivät kuitenkaan osallistuneet tuomaritoimintaan kilpailuissa.

## **Ottelu**

Seuramme ottelutuomareina luokituksineen vuonna 2021 toimivat:

- Kari Sirviö (IR ja para-IR)
- Ville Montonen (A)
- Jessica Iivarinen (C).

Seuramme tuomarit osallistuivat aktiivisesti kotimaan ottelukilpailuiden tuomaritehtäviin. Lisäksi Ville Montonen toimi tuomarivalvojana Loviisan avoimissa 6.11.2021.

Kari Sirviö on ottelun ja para-taekwondon IR-tuomari. Vuonna 2021 hän osallistui tuomarina seuraaviin kisoihin ja tapahtumiin:

- 10.-16.3.2021 Turkish Open, Istanbul
- 8.-11.4.2021 European senior championship, Sofia
- 9.5.2021 European Qualification to Tokyo 2020 Paralympic Games, Sofia
- 2.-4.9.2021 Paralympic Games, Tokyo
- 15.-17.9.2021 Presidents Cup, Istanbul

## Lopuksi

Vuosi 2021 oli poikkeuksellinen monin tavoin: koronarajoitukset jatkuivat pakottaen harjoittelutaukoja harrastajillemme sekä valitettavasti vaikutti myös harrastajamääriimme. Seuramme myös juhlisti 30v olemassaoloaan koronarajoitukset huomioon ottaen Aura Light Areenan pihamaalla. Talkoohenki kukoisti juhlien järjestämiseksi ja saimme vieraaksemme seuran perustajajäsenen, Marcos Kuusjärven, lisäksi myös seuran kasvatteja ympäri Suomen.



*Kuva: Seuramme perustajajäsen Marcos Kuusjärven puhe (antoi mm. luvan seuran nimen muuttamiseksi yksinkertaisempaan muotoon)*





*Kuva: 30v-juhlien tunnelmaa Aura Light Areenan pihalta*



*Kuva: Soittoa, laulua ja syötävää 30v juhlista*

Juhlat on nyt juhlittu ja seuralla katse on tiukasti eteenpäin edistämään taekwondo lajina toiminta-alueellamme tarjoamalla jäsenillemme muun muassa mahdollisuuden osallistua kuntoliikuntaan, kilpaurheiluun, nuorisotoimintaan, valmennustoimintaan, tiedotus- ja suhdetoimintaan sekä koulutuksiin.

Seuramme avainhenkilöitä on monipuolisine tehtävineen mukana vaikuttamassa lajin kehitykseen sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Lisäksi muun muassa Sim Uu -verkosto tarjoaa kaikille seuramme jäsenille mahdollisuuden henkilökohtaiseen kehitykseen lajin parissa.

Seurassamme on aktiivisia opettajia ja ohjaajia, jotka pitävät yllä osaamistaan niin laji kuin valmennustaitojenkin osalta. Lisäksi seurassamme on useita innokkaita apuohjaajia mukana tukemassa vastuuhjaajia ryhmien toiminnassa.

Harrastajakunta on vakiintunutta ja alkeisryhmät houkuttelevat hyvin uusia harrastajia. Kilpailutoiminta on aktiivista ja menestyksestä etenkin liikesarjojen puolella. Seurassamme on myös kokeiltu uusia harrastamisen muotoja onnistuneesti. Yleinen muutosilmapiiri haastaa kuitenkin myös meidän seuraamme kehittämään toimintaamme entistä voimakkaammin erityisesti harrastajamäärän lisäämiseksi, jotta toimintamme jatkuisi kannattavana tulevaisuudessa.