



**VIHTI-NUMMELA MUDO  
TAEKWONDO SEURA RY:N  
TOIMINTASUUNNITELMA 2014**

## **ALKEISKURSSIT**

Suunnitelmakauden aikana aloitetaan kaksi alkeisryhmää, yksi tammi-helmikuussa ja yksi elo- syyskuussa. Alkeiskurssin apuohjaajiksi otetaan sellaisia harrastajia, jotka ovat kiinnostuneita ohjaamisesta ja omasta kehitymisestään lajin eri osa-alueilla.

## **HARJOITUKSET**

Nuorille (6-13-vuotiaat) alemmivöisille on viikossa omia harjoitusvuoroja. Muiden ryhmien harjoitusvuorot suunnitellaan siten, että niissä voidaan ottaa eri vyöarvojen, ikäkausien ja sukupuolen asettamat vaatimukset mahdollisimman hyvin huomioon.

Seuran yhtenäisyyden luomiseksi on tärkeää, että harjoitellaan myös yhteisissä, iästä ja vyöarvosta riippumattomissa, ryhmissä. Tällöin on mahdollista tutustua kaikkiin seuran harrastajiin ja vyöarvoihin.

## **LEIRIT**

Leirit antavat harrastajille mahdollisuuden verrata omaa taitotasoa toisten harrastajien taitoihin. Yhteisissä tapahtumissa tavataan uusia ihmisiä, joiden kanssa mielipiteiden ja kokemusten vaihtaminen antaa jokaiselle uusia näkökulmia harrastuksesta ja sen tuomista mahdollisuuksista. Näkökulman laajentaminen oman salin ulkopuolelle auttaa ymmärtämään erilaisuutta ja antaa valmiuksia kohdata elämässä uusia asioita ja haasteita. Tavoitteena on, että jokainen harrastaja osallistuisi ainakin yhdelle leirille suunnitelmakauden aikana.

Vihdin seuran kanssa läheistä yhteistyötä tekevien seurojen kanssa järjestetään kaksi kertaa vuodessa Sim Uu leiri (Sim Uu = perhe). Etenkin näille leireille seura kannustaa harrastajiaan osallistumaan.

## **KILPAILUTOIMINTA**

Kilpailijoiden ja valmentajien toimintaa tuetaan osallistumalla mm. kilpailumaksujen ja matkakustannusten korvauksiin hyväksytyyn kilpailubudjetin mukaan. Tavoitteena on jatkaa Vihdin Taekwondoseuran edustusta myös kansainvälisissä kilpailuissa.

Lasten ja nuorten kilpailutoimintaa tuetaan ja edistetään. Lasten ja nuorten ottelukilpailun valmennuksessa otetaan huomioon harrastajien ikä- ja taitotaso.

### **Ottelukilpailu**

Seura pyrkii lisäämään harrastajiensa kiinnostusta ottelukilpailemista kohtaan. Varsinkin ylempien väriävöiden kilpailemista tuetaan ja pyritään saamaan kisainnostusta kasvatettua.

Alemmille vöille järjestetään keväällä 2014 ottelun peruskurssi joka sisältää 37 harjoitusta

Leiri ja salikisat pyritään järjestämään keväällä ja syksyllä. Näiden avulla pyritään lisäämään harrastajien mielenkiintoa ottelua kohtaan ja keräämään rahaa ottelutoiminnalle.

## **Poomse- eli liikesarjakilpailu**

Liikesarjakilpailuharjoittelua varten on varattu yksi erillinen harjoitusvuoro viikossa. Näihin harjoituksiin saavat osallistua myös muut kuin kilpailijat. Lisäksi on toinen harjoitusaika yhdessä ottelijoiden kanssa, jolloin harjoituksiin saavat osallistua vain kilpailijat. Kesällä liikesarjoille varataan kaksi omaa harjoituskertaa viikossa. Tämän lisäksi kilpailijat harjoittelevat omatoimisesti tai valmentajan ohjaamana muiden harjoitusvuorojen aikana sekä vapaa-ajallaan.

Suomessa järjestettäneen vuoden aikana viidet liiga- & harrastaja- ja Ilvessarjojen osakilpailut sekä lisäksi kansainvälinen Finnish Open Poomsae. Näihin kilpailuihin lähetetään halukkaita kilpailijoita. Liigassa tulee kilpailemaan ainakin yksi kilpailija, joka lähetetään yhdestä kahteen kansainväliseen kilpailuun. Esimerkiksi Hollannin ja/tai Belgian avoimiin liikesarjakilpailuihin.

Liikesarjavalmentaja, apuvalmentajat ja harrastajat osallistuvat Suomessa järjestettävälle liikesarjaleireille ja avoimille maajoukkueleireille. Jotta liigakilpailijalla olisi mahdollisuus päästä maajoukkueeseen, hänen kannattaa osallistua mahdollisuuksien mukaan myös maajoukkueleirille. Koska valmentajat ovat myös liikesarjatuomareita, he osallistuvat myös tuomarikoulutuksiin

## **TUOMARITOIMINTA**

Seura tukee omien tuomareiden toimintaa ja kehittymistä. Suomessa pidettäville kansallisille tuomarikursseille lähetetään tuomaritoiminnasta kiinnostuneita harrastajia. Nykyisiä B-tason tuomareita kannustetaan nostamaan tuomariluokituksensa A-tasoon lähettämällä heitä kertauskoulutukseen ja mahdollisimman moneen kansalliseen kisaan.

IR- (International Referee) ja A-tason tuomareita lähetetään 2 - 4 kansainväliseen kisaan vuoden aikana. Tuomareiden ammattitaidon kehittymisen ja ylläpidon kannalta on tärkeää, että tuomarit osallistuvat ulkomaisiin kilpailutapahtumiin. Seura tukee IR tuomareiden kouluttautumista lähettämällä heitä kansainväliselle kertauskurssille.

## **DANIT (mustat vyöt)**

Daneille järjestetään koulutusta ja valmentajapalavereita. Koulutuksen yhtenä osa-alueena on osallistua yhteistoimintaseurojen kanssa järjestettävälle Sim Uu leireille.

Sabunim arvon saavuttaneet henkilöt lähetetään Koreaan Kukkiwoniin valmentajakoulutukseen. Ensisijaisesti tuetaan seurassa aktiivisesti valmennustyötä tekeviä opettajia.

Seura kouluttaa Daneja ja jäseniään myös ravitsemus-, shiatsu-, tms. tapahtumilla suunnitelmakauden aikana.

Opettajatoimintaa kehitetään edelleen vastaamaan lajin kehittämisestä seurassa, toimintatavoista ja Danien koulutussuunnitelmista.

Syksyllä järjestetään ylempien Danien vyökokeet.

## **KOULUTUS / SEURAN TUKI**

Seuran toiminnan kehittämisen varmistamiseksi on kiinnitettävä erityistä huomiota vastuuhenkilöiden koulutukseen. Seura tukee valmentajien ja vastuuvetäjien ammattitaidon kehittämistä tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua lajin eri osa-alueita tukevaan koulutukseen. Toimintavuoden aikana järjestetään ohjaajille ja opettajille koulutustilaisuuksia. Valmentajakoulutuksiin ja juniorivalmennukseen varaudutaan toimintavuoden budjetissa.

Seura korvaa valmentajien ja vastuuvetäjien matka- ja leirikuluja osallistuttaessa Suomessa järjestettäviin leireihin, sekä matkakulut seuran harjoitusten ohjaamisesta. Ulkomaan leirien kustannuksien korvaamisesta johtokunta päättää erikseen.

Aktiiviset ja tunnolliset harrastajat huomioidaan muutoinkin kuin valittaessa vuoden harrastajia. Tukea voi saada mm. leirimaksuihin, varusteisiin jne.

Vuositasolla seurassa tehdään satoja tunteja vapaaehtoistyötä, tämän vuoksi seura pyrkii tarjoamaan vastuuhjaajille ja seura-aktiiveille virkistystapahtumia.

## **OHEISTOIMINNAT**

Harjoitussalin ulkopuolella tapahtuvalla yhteisellä toiminnalla on suuri merkitys. Tällöin tutustumme toisiimme erilaisessa ympäristössä.

Huomaamme meillä olevan muitakin ominaisuuksia kuin ne, mitä olemme harjoitussalilla toisissamme nähneet.

Toiminnan järjestämiseen voivat osallistua myös ”kotijoukot”. Oheistoimintojen toteuttamisessa tulee huomioida kaikki harrastajat. Toimintamuotoina voivat olla esim. retket, tapahtumat, vierailut jne.

Seura pyrkii toteuttamaan tapahtumia, joka on tarkoitettu kaikille harrastajille ja heidän kotijoukoilleen.

Seura osallistuu Taekwondoliiton koordinoimaan Liikkuva Koulu-hankkeeseen. Yhteistyössä on mukana Aikido-, Judo- ja Taidoliitto. Hankkeen tavoitteena on mm. parantaa kamppailulajien tunnettavuutta lasten ja nuorten keskuudessa ja helpottaa paikallistason yhteistyötä koulujen ja kamppailulajiseurojen välillä.