



Suomen Taekwondoliitto ry
The Finnish Taekwondo Federation

Koronavirusepidemia on iskenyt myös Suomen Taekwondoseuroihin ja moni seura on laittanut treenit tauolle joko toistaiseksi tai maaliskuun loppuun. PÄIVITYS 17.3.: Suomen hallitus on linjannut, että kaikki 10 hengen tai isommat kokoontumiset on kielletty ja liikuntapaikat sekä koulut on suljettu 13.4. saakka.

Tähän dokumenttiin on kerätty erilaisia vinkkejä kotitreeneihin harrastajille ja seuroille. Kiitos kaikille panoksensa antaneille!

Dokumenttia ylläpitää Suomen Taekwondoliitto/Tiiu Tuomi (p.0400602756 tai tiiu.tuomi@taekwondo.fi)

Valmiit treenivideot

Budokwai Turku, Roosa Närhi

Kiertopotkutreeni:

<https://m.youtube.com/watch?v=x9D3uSK7sOc>

KickHIIT:

<https://www.youtube.com/watch?v=oujFTgjtQgE&fbclid=IwAR2LBR98q8WrNd3PNyf446gwetD3hZhQxnuZDKSO0VB90snA3gRkYsSUVv8>

Otteluliikkeen kehittämiseen:

<https://www.youtube.com/watch?v=6gxfQdHXNRY&fbclid=IwAR2AsT8azPAZaov8uZfU60e1ui82OpkC2rE1www4Eo95fhzD4WIOIX7ESZk>

Sivupotkun voiman ja hallinnan kehittämiseen:

https://www.youtube.com/watch?v=xnM9GjaWiec&feature=youtu.be&fbclid=IwAR03eiqSuzS3rkZa3H8JQ73kM4AmGdMREBBtj2YNv3BXYpm_R119mlXHiA

Iisalmen Taekwondo, Jari Kanninen

Aktivoiva alkulämmittely:

<https://www.youtube.com/watch?v=qyT06-jakck&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0HEds0q6XdDFEk0HI1u8wPyv0h6N2iUvV-p7V5jYUIOLPeulOUlg6h2w4>

Takapotkutreenejä:

- <https://www.instagram.com/p/B9wajhABs65/?igshid=19hgn2mgfhiqv>
- https://www.youtube.com/watch?v=sVsWzuysmLo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1HHwEsFsgYrdOQUasfnteZzW7rxWCvRqk_zV8Qz3JEMU28NmPvnTUEosU
- https://www.youtube.com/watch?v=sVsWzuysmLo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2Zu-QcWsTvgz6QQTIth-6OfHZeBcYfwT11Kt_OAkj1cbsgFm3DHlfiMJ4

Etupotkutreeni ulkona:

https://www.youtube.com/watch?v=_YcJBFkkZSs



Suomen Taekwondoliitto ry
The Finnish Taekwondo Federation

20 minuutin kuntokamppailu:

<https://www.youtube.com/watch?v=206eOIE31Uk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2vOKIUCmovYXmz3CxdR3ExZ5xvz1rtg1AFI90Ddr0EeFXSUrMOUkS963k>

EMA Sport, Aki Tiihonen

Suora lyönti:

<https://youtu.be/RMnyOdpuf54?fbclid=IwAR08QzY1IVLEBTkDQHZ9InjR38OTJfWn-8IESistXVbwLujk3e-10FsSqTw>

Länkyn Taekwondo, Esa Lappalainen

Käsien koordinaatioharjoituksia:

<https://www.youtube.com/watch?v=NaNPqrqPpPE>

Käsitekniikoita 1:

https://www.youtube.com/watch?v=nyox4y_PU6o

Käsitekniikoita 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=6AgQlu2ayUg>

Lyöntejä valkoisille ja keltaisille vöille:

<https://www.youtube.com/watch?v=kFxADmJuhv0&t=11s>

Torjuntaja valkoisille ja keltaisille vöille:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hd4BCAHZkFg>

Seisontoja ja torjunta+lyöntejä keltaisille vöille:

<https://www.youtube.com/watch?v=BWtV1NuCwHg&t=5s>

Veitsikäden tekniikkaa vihreävöisille:

https://www.youtube.com/watch?v=qiZS_iC-VM0

Puolustus-hyökkäyskombinaatio vihreävöisille:

https://www.youtube.com/watch?v=rLmWJJZ8_Gk

Kyynärpäätekniikkaa sinivöisille:

<https://www.youtube.com/watch?v=KQgiAFFhaRQ&t=10s>

Viisi tiibetiläistä keskikehon rauhalliseen jumppaan:

<https://www.youtube.com/watch?v=rmQNN9mgY90>

Kahden käden torjuntaja ja lyönti-yhdistelmä pidempään harrastaneille:

<https://www.youtube.com/watch?v=OsMjDYAVhk4>

Jebipoom mokchigi/teok chigi pidempään harrastaneille:

https://www.youtube.com/watch?v=you_Hjr5K6k

Santul makki ja kawi makki pidempään harrastaneille:

https://www.youtube.com/watch?v=2yeE2IX_oqQ



Suomen Taekwondoliitto ry
The Finnish Taekwondo Federation

Wondo, Simo Siltanen

Otteluliikettä ja potkuja:

<https://www.youtube.com/watch?v=KKkFS1G1HnI&fbclid=IwAR0xPg5tFL2EANLaIFH-XBPWqGnNb8X6fRqiNjL2hJuffSaVTh6ds9sb9Wg>

Riihimäki Taekwondo, Tiiu Tuomi

Junnutreeni (potkuja):

<https://www.youtube.com/watch?v=zV4imDL-vUg>

Junnutreeni 2 (potkuja)

<https://www.youtube.com/watch?v=McT81AxXnCo&t=17s>

Kirjalliset treenit

Tiiu Tuomi

Liikesarjatreeni:

<https://docs.google.com/document/d/14A0HDGv-WqA04TrdXZgaXmUUslIE9cHINFt-7HX8vUc/e/dit?usp=sharing>

Riihimäki Taekwondo, Heli Toro

Liikkuvuus- ja potkutreeni:

<https://drive.google.com/file/d/1RNwwH-lpJCrTSFhwa4W2e7F9C-cV12zA/view?usp=sharing>

Muut vinkit

Dojanga-sovellus, sisältöä mukana laajalti tkd-liikkeisiin ja -treeneihin HIIT:iä /

liikkuvuusharjoitteita unohtamatta. Ladattavissa Play-kaupasta ja Apple Storesta. Lisätietoa:

www.dojanga.com

Seuran vanhempainilta voidaan pitää jonkin verkkokokoussovelluksen kautta (esim. Zoom tai Teams, Zoom maksullinen, Teams ilmainen)

Vinkejä etäkokouksiin ja niiden fasilitointiin:

<https://grapepeople.fi/tag/virtuaalifasilitointi/>

Taekwondo jalkapallon oheislajina -opas

https://suomentaekwondoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/b1cad571c559f68b7677185d202a6749/1584340871/application/pdf/2503532/TKB_FB_Ohjaajan%20opas.pdf

Terve Urheilija-sivuston Youtube-kanavalla erilaisia harjoitteita ja treenejä

<https://www.youtube.com/channel/UCIBLlvZQoaPYVDpzroPm5g>



Suomen Taekwondoliitto ry
The Finnish Taekwondo Federation

Vinkkejä ohjaajille ja seuratoimijoille osaamisen kehittämiseen

Tervetuloa ohjaajaksi - verkkokoulutus (Olympiakomitea) 35 min

<https://www.olympiakomitea.fi/2018/11/23/tervetuloa-ohjaajaksi-verkkokoulutus-uusille-ohjaajille/>

Soveltavan liikunnan verkkokoulutukset ovat maksuttomia ja verkon kautta suoritettavia. Taso 1 (15 h) on kaikille asiasta kiinnostuneille. Tasot 2 - 3 voidaan lukea myös osaksi lajiliiton ohjaajakoulutusta. Sisältöjä on kuudesta eri osa-alueesta ja ne sisältävät tehtäviä, jotka tulee suorittaa hyväksytysti päästäkseen jatkamaan.

<https://www.paralympia.fi/ajankohtaista/uutiset/8215-maksuton-soveltavan-liikunnan-ja-vammaisurheilun-verkkokoulutus-vapaasti-hyoedynnettaevissae?fbclid=IwAR0c-NTVRIJJqojsDsdYH466I4VEipdwG21oQgK4er00A42EitOKYzda0gA>

Seurahallinnon maksuttomia verkkokoulutuksia (Olympiakomitea)

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/koulutukset/seuran-hallinto-ja-johtaminen/>

Valmennuslinjan tekeminen seuraan (Olympiakomitea)

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/03/a18ae1b6-seuran-ohjauksen-ja-valmennuksen-linjaus_3_2020.pdf