

## **Tervehdys!**

Tervetuloa Mikkelin Taekwondo ry:n järjestämälle taekwondon alkeiskurssille.

Taekwondo on Koreasta lähtöisin oleva monipuolinen, vaativa urheilulaji, joka kehittää harrastajan kuntoa, voimaa, nopeutta, notkeutta ja koordinaatiota. Taekwondoan sisältyy useita tekniikoita, erilaisia potkuja ja lyönnejä, joista muodostetaan liikesarjoja (poomse). Taekwondossa myös kilpaillaan kaikissa ikäluokissa ottelussa ja liikesarjoissa. Ottelussa kilpailijoilla on mahdollisuus edetä aina olympiatasolle asti tai kilpailla aivan omaksi iloksi kansallisissa kisoissa. Poomsessa korkeimmat kilpailut käydään MM-tasolla. Alle 14-vuotiaille järjestetään lisäksi tekniikkakilpailuja, joissa mitataan erilaisia potku- ja lyöntitekniikojen taitoja. Kuitenkin lajin lähtökohtana on hyvän itsepuolustustaidon kehittyminen.

Lajina taekwondo sopii niin nuorelle kuin aikuiselle. Erilaiset lajiharjoitukset kehittävät perustekniikan ja kamppailutaitojen lisäksi mm. kuntoa, kehonhallintaa sekä liikkuvuutta.

Tämän kurssin aikana teille tullaan opettamaan erilaisia potkuja, lyönnejä, torjuntia ja seisontoja sekä itsepuolustuksen ja ottelutekniikan perusteita, kohotetaan kuntoa ja parannetaan liikkuvuutta venyttelyillä.

Fyysisen harjoittelun lisäksi kurssilla käydään läpi teoriaa lajista ja sen tekniikoista sekä salikäyttäytymisestä ja yleisistä asioista.

### **Vakuutuksista**

Seura ei ole vakuuttanut harrastajiaan tapaturmien varalta, vaan jokaisella harrastajalla tulisi olla oma vakuutus. Alkeiskurssin aikana vakuutus ei ole pakollinen, mutta sellainen on kuitenkin hyvä olla. Kannattaa selvittää omasta vakuutusyhtiöstä kattaako olemassa oleva tapaturmavakuutus taekwondo-vammat.

Suomen Taekwondoliitto, jonka alaisuuteen Mikkelin Taekwondo ry kuuluu, on tehnyt vakuutusyhtiö Pohjolan kanssa sopimuksen taekwondon lisensseistä. Lisenssiin kuuluu vakuutus, joka korvaa taekwondoharjoituksissa, leireillä ja kilpailuissa (kilpailulisenssi) sekä matkalla ko. tapahtumiin sattuvat tapaturmat. Lisätietoa lisenssistä kohdasta *Lisenssi*.

### **Lisenssi**

Alkeiskurssilla emme vaadi harrastajalta lisenssiä, mutta jos aiot jatkaa taekwondon harrastusta alkeiskurssin jälkeen, niin hanki lisenssi mahdollisimman pian.

Lisenssitiedotteesta:

“Lajilisenssi on oltava kaikilla Taekwondoliiton toimintaan osallistuvilla (leirit, kilpailut, ym tapahtumat). Kilpailuihin osallistuttaessa on aina oltava taekwondon kilpatilanteen kattava vakuutus. Myös ei-kilpaileville harrastajille suositellaan vakuutuksen ottamista.

Lajilisenssi koostuu kahdesta maksusta: lisenssimaksusta ja vakuutusmaksusta. Lisenssi on mahdollista ostaa ilman vakuutusta, mutta vakuutusta ei voi ostaa ilman lisenssiä. Muihin lisensseihin paitsi kertalicenssiin kuuluu automaattisesti liiton jäsenlehti kotiin postitettuna. Lisäksi lisenssin lunastaneet saavat jäsenkortin. Jäsenkortilla voi todistaa lisenssin ja/tai vakuutuksen voimassaolon liiton alaisissa tapahtumissa.”

Lisätietoja lisenssistä ja sen hankkimisesta osoitteesta: [www.suomentaekwondoliitto.fi/lisenssi/](http://www.suomentaekwondoliitto.fi/lisenssi/)

## Harjoittelupuku ja vyö

Aluksi harjoitteluasusteena käy verryttelyhousut ja t-paita.

Kurssin puolivälin hankitaan harjoittelupuku ja valkoinen vyö. Puku ei ole kurssilla pakollinen, mutta vaaditaan, jos aiot jatkaa harjoittelua kurssin jälkeen. Seuran varustevastaava kerää tarvittavat tilaustiedot ja tilaa puvut ja vyön maahantuojalta.

## Yleisiä salikäyttäytymissääntöjä

1. Kumarra aina saliin tullessasi ja sieltä poistuessasi.
2. Kumarra aina harjoitusalueelle tullessasi ja sieltä poistuessasi.
3. Jos harjoituksen vetäjä on paikalla matolle tullessasi kumarra hänen suuntaansa.
4. Vältä myöhästymistä. Jos joudut lähtemään harjoituksista etuajasta, kerro siitä ennen harjoitusten alkua ohjaajalle.
5. Älä poistu salista kesken harjoitusten ilman lupaa. Harjoitusten vetäjän tulee aina tietää, missä harjoittelijat ovat.
6. Jos sinulla on kysyttävää harjoitusten aikana, kysy rohkeasti, mutta muista korrekti käyttäytyminen
7. Harjoitussalissa ei saa vaihtaa vaatteita, syödä, juoda, kiroilla, hälistä, pelleillä tai muulla tavalla häiritä opetusta. Juomiseen annetaan rankkojen harjoitusten yhteydessä erikseen lupa.
8. Sekä sormien että varpaiden kynnet on pidettävä lyhyinä. Terävät tai liian pitkät kynnet voivat olla vaarallisia sekä itselle että muille.
9. Harjoituksissa ei saa pitää koruja, kelloja, hiussolkia tai muita vastaavia.
10. Jalkojen tulee olla puhtaat. Roskien, hiekan ja vastaavan kulkeutuminen harjoitusalueelle tekee harjoittelusta todella epämukavaa.
11. Älä koskaan naura harrastajatovereillesi taikka hauku tai aliarvioi heitä.
12. Matkapuhelimet tulee pitää äännettömällä.

## Taekwondon kuusi ohjetta

1. Käytös
2. Vaatimattomuus
3. Kärsivällisyys
4. Uhrautuvaisuus
5. Kunnioitus
6. Mielen ja kehon puhtaus

## Yhteystietoja

*Kurssivastaava, yli 14-v.* Juhani Liljanko GSM: 040-544 3127  
e-mail: [juhani.liljanko@mikkelintaekwondo.com](mailto:juhani.liljanko@mikkelintaekwondo.com)

*Kurssivastaava, alle 14-v.* Jutta Äijälä GSM: 040-560 4435  
e-mail: [jutta.aijala@mikkelintaekwondo.com](mailto:jutta.aijala@mikkelintaekwondo.com)

*Puheenjohtaja* Matti Karttunen GSM: 045-112 2158  
e-mail: [matti.karttunen@mikkelintaekwondo.com](mailto:matti.karttunen@mikkelintaekwondo.com)

*Sihteeri/rahastonhoitaja* Risto Luukkanen  
e-mail: [sihteeri@mikkelintaekwondo.com](mailto:sihteeri@mikkelintaekwondo.com)