



MIKKELIN TAEKWONDO RY

KESÄTIEDOTE



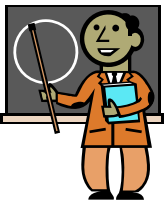
Seuralaiset pj Matti

Talvi mennä hurautti aivan huomaamatta, kuin siivillä ja ilman Punaista Härkää. Itse en henkilökohtaisesti ole salilla juurikaan päässyt harjoittelemaan, jalan operointi vuoden alussa teki tehtävänsä ja tuli tietysti ne normaalit takapakit toipumisessa.

Olen kuitenkin tiiviisti seurannut toimintaa ja ilokseni huomannut että vyön väri on monella vaihtunut, se jo kertoo paljon aktiivisuudesta, innosta lajia ja omaa kehittymistä kohtaan. Totean myös hyvillä mielin että talkooporukkaa seuran järjestämiin tapahtumiin on ollut mukavasti liekö pienellä porkkanalla ollut osuutta asiaan. Kilpailu toiminta on mukavasti elpymään päin ja moni uusi kasvo on lähtenyt hakemaan kokemusta ja saanut jo tuntea hunajan maun. Seurallamme on uusia aktiivisia reippaita junnuja, pidetään me kaikki heistä huolta ja näytetään heillekin esimerkkiä yhdessäolosta ja kaveruudesta. Jatketaan edelleenkin yhteistä ponnistelua kuntoilun, harrastuksen, kilpailun ja oppimisen saralla. Vaikka kesä on jo ovella niin laji ei kokonaan lepää, siitä harrastevastaavat tuonnempana.

Kiitos Teille kaikille kuluneesta alkuvuodesta, nautitaan kesästä, ladataan akkujamme ja pidetään yhtä.

terv.pj. Matti



Sabumnim Repa

"Kohdakkoin päättyvä taekwondon "pääharjoituskausi", eli syksy, talvi ja kevät on kohta takana. Kauden aikana on moni tavoite täytynyt, vyöarvoja on suoritettu, kilpailuissa käyty ja kokouksissa istuttu. Tärkeintä on kuitenkin se, että jokainen on jälleen oppinut jotain yhteisestä lajistamme ja vähintään pitänyt kuntonsa entisellä tasolla, osalla on kunto jopa noussut! On aika levätä hetki, treenata vähemmän lajia ja keskittyä enemmän fyysisten perusominaisuuksien harjoitteluun, lepäämiseen ja ystävien sekä perheen kanssa olemiseen. Kesäkausi on hyvää aikaa kehittää omaa voima- ja nopeustasoaan sekä parantaa kestävyyttä ja hoitaa lihahuolto ja liikkuvuus jälleen kuntoon! Se käy kesällä liikkumalla monipuolisesti suomalaisessa luonnossa ja käymällä ehkä silloin tällöin salillakin. Seura tarjoaakin "kokeiluna"

mahdollisuuden treenata heinäkuussakin kerran viikossa, se ei edes maksa mitään, eli harjoittelumaksua heinäkuulta ei edelleenkään peritä!

Tuleva kausi tarjoaa taas monenlaista haastetta; sekä jokaisen henkilökohtaisella tasolla, että seurana. Mikkelin on ratkaisevalla tavalla mukana uudenlaisen yhteistyön käynnistämässä itä-suomalaisen seurojen välillä, yhteistyössä on mukana myös etelän seuroja. Tarkoitus on luoda ja syventää seuralle ns. mestari-linja hakemalla läheisempää kontaktia tanskalaiseen, toki alkuperältään korealaiseen mestari KO Tai Jeongiin ja hänen ympärilleen Tanskassa rakentuneeseen Sim Uu -nimiseen yhteenliittymään. Tämän kautta saadaan oppia ja ylimmille voille vyökoetukea edettäessä tässä vaikeassa lajissa. Koen tarvitsevani tällaista tukea, koska olen kovin yksin vanhimpana yönä puurtaessani. Kun lisäksi otetaan huomioon, että en ole keksinyt lajia, se ei ole edes suomalaisissa käsissä, tarvitsee myös seuran vanhin tukea ja ohjausta lajin alkuperämaasta! Perusharrastajalle tämä yhteistyö ei käytännössä kovin paljoa näy, mutta seuran mustien vöiden harjoitteluun sillä on merkitystä - ja valuupa sitä kautta jotain uutta ja positiivista myös jokaiselle harrastajalle!

Toivotan kaikille omissa tavoitteissaan lepoa ja virkistystä kesän aikana - palataan sitten loppukesällä taas tosissaan salille. Monet uudet haasteet vyökokeiden, kisojen ja leirien muodossa odottavat!

Aurinkoista kesää!

Sabumnim Repa"



Tarja P harrastevastaava

KESÄN HARJOITUSVUOROT 1. – 18.6.2009 JA 3. – 27.8.2009

<i>Päivä</i>	<i>Aika</i>	<i>Alue</i>	<i>Ryhmä</i>
<i>Maanantai</i>	<u>18.00 – 19.30</u>	<u>5</u>	<i>Yhteivuoro</i>
<i>Tiistai</i>	<u>19.00 – 20.30</u>	<u>6</u>	<i>Kilpavuoro (ottelu ja poomse)</i>
<i>Keskiviikko</i>	<u>19.00 – 20.30</u>	<u>3+4</u>	<i>Yhteisvuoro (ryhmäjako tarvittaessa).</i>
<i>Torstai</i>	<u>18.00 – 19.30</u>	<u>6</u>	<i>Juniorit</i>

HARJOITUSVUOROT 25.6. – 31.7.2009

<i>Päivä</i>	<i>Aika</i>	<i>Alue</i>	<i>Ryhmä</i>
<i>Torstai</i>	18.00 – 19.30	6	Yhteisvuoro



Kimmo M Kimin varapj

Kuntosalin käytöstä:

Kuntosalin käyttö on pääasiallisesti tarkoitettu harrastajien käyttöön joilla on kuntosali osake (á 60€). Muut kävijät maksavat kuntosali harjoittelusta 5€kerta kun osakkeen omistajalle se maksaa 2€kerta. Seurakohtaisesti on sopimus eroja maksaako seura ohjaajien käynnit salilla vai tuleeko se omasta pussista. Muut tilat on kaikille KIM jäsenseurojen jäsenille 1€harjoitus kerta vakio aikojen ulkopuolella. Jos joku tuo salille harjoittelemaan jonkun ulkopuolisen joka ei ole KIM:n jäsenseurojen jäsen niin maksu on 5€henk./kerta.

Kesän aikana tulevat käyttöön uudet maksulipukkeet joilla maksetaan käynnit kuntosalilla tai muut tilat. Koska kuntosali on erihintainen kuin muut tilat käytetään kummassakin omalippua (ilmeisesti eri väriset). Kuntosalitoiminnassa on havaittu laiminlyöntiä joko sisään kirjautuessa tai maksussa, tällä lippu uudistuksella pyritään hiukan karsimaan tätä väärin käyttöä. **Lippuja kannattaa ostaa etukäteen ennenkuin ne loppuvat koska kahvio ei ole aina auki, rahaa ei siis laiteta enää maitotonkkaan!**

Seuralla on vielä myymättömiä kuntosaliosakkeita.

Kuntosali toiminnasta tuleva tuotto vastaa TKD kokoista tuloa KIM:lle vuokratuloina. Siis kuntosalitoiminta on tuottoisaa KIM:lle ja se edistää jokaista seuraa siinä että jos toiminta pysyy hyvänä niin sali vuokra on alhainen ja edullinen kaikille. Jokainen salilla kävijä voi kysyä toiselta kävijältä saliin kirjautumisesta jos huomaa että joku ei ole kirjautunut sisään, sisään kirjautuminen tehdään aina ennen harjoittelua!

Minulta voi pyytää ovikortteja jos joku uusi harrastaja haluaa, mutta haluan jonkun johtokunnasta ottavan kantaa myönnetäänkö hänelle kortti. Kortin haltijalla on vastuu omasta toiminnasta salilla, siisteys yms.

Tornimäelle urheilemaan heinäkuussa

Kaikki mukaan Tornimäelle urheilemaan!

Lähtö tornimäelle Wisa-areenan pihasta ma 6.7.2009 klo 18.00.

Pyöräily Tornimäelle toimii alkulämmittelynä ja pyöräily takaisin Wisa-areenalle loppujäähdyttelynä.

Tornimäellä teemme erinäisiä urheilusuorituksia ennen takaisin lähtöä.

Reissun kokonaiskesto noin 1,5h.



Juhani L varustevastaava

VARUSTEET

Varastossa on seuraavanlaisia varusteita myytävänä:

Hammassuojia, Senior/Junior
Valkokauluksisia pukuja, 140-180 cm

Tarkempia tietoja: juhani.liljanko@mikkelintaekwondo.com, puh: 040-544 3127

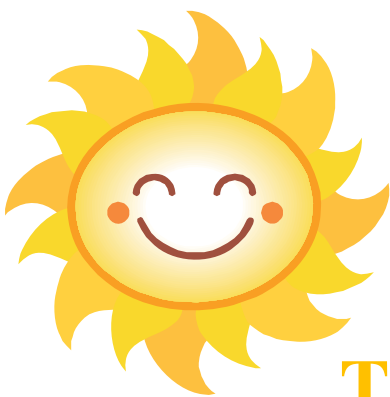
Huom! Kesä- ja heinäkuussa ei tehdä uusia tilauksia maahantuoajalle.



Risto L

Nyt voit heinäkuussa harjoitella ihan ilmaiseksi. Käytä se hyväksesi.

SEURAILLE SEURAN WEBBI-SIVUJA SIELTÄ SAAT AJANKOHTAISTA TIETOA KESÄTOIMINNASTA!



- KESÄÄ KAIKILLE

T. Johtokunta + ohjaajat