



8.9.2009

Juniorit + vanhemmat

SYKSYN STARTTITERVEHDYS ☺

Kesä alkaa muuttua syksyksi ja samalla taekwondon harjoitusvuorot moninkertaistuvat ja alkeiskurssit alkavat. Osa porukasta kävi kesälläkin treenaamassa, mutta nyt on viimeistään aika ottaa harjoittelupuku kaapista pölyttymästä ja lähteä iloisin mielin harjoitussalille taekwondo-kavereiden kanssa.

Osalla porukkaa saattaa olla pieni kynnys lähteä uudestaan kesän jälkeen harjoituksiin, kun viime kerrasta on jo aikaa. Osa epäilee omaa kuntoaan, joka on saattanut hieman lopahtaa kesän herkkuja maistellessa.

Syyskauden harjoitukset on pyritty tämän takia aloittamaan hieman kertailmalla, mutta eiköhän pian taas päästä treenaamaan uusia lajitaitoja.

Kävimme kesän lopulla Visulahdessa viettämässä mukavan kesäpäivän. Samalla kyselimme mitä te junnut toivoisitte syksyn harjoituksilta. Esiin tuli ainakin hyppypotkut, ottelu ja poomse. Siis näitä ainakin on luvassa ja paljon muuta mukavaa ☺

Välillä harjoitusten aiheena on vyökoeharjoitus. Tällaisiin treeneihin saavat tulla kaikki treenaamaan, vaikka vyökokeeseen ei olisikaan aikomusta mennä. Vyökoeharjoituksessa on tarkoitus treenata lähinnä seuraavaan vyökokeeseen tulevaa tekniikkaa niin paljon kun treenin aikana kerkeää.

Syksyn harjoittelu

Harjoitusvuorot ovat junioreilla syyskaudella samat kuin keväällä. Harjoitusryhmätkin pysyvät samana. Termit "alemmat" ja "ylemmät" viittaavat vyöarvoihin. Eli alempiin junnuihin kuuluvat viime syksynä aloittaneet ja ylempiin pidempään harjoitelleet.

Harjoitusajat 31.8.2009 alkaen:

PÄIVÄ	AIKA	ALUE	RYHMÄ
MAANANTAI	18:00 – 19:30	5	Yhteisvuoro
TIISTAI	17:30 – 19:00 19:00 – 20:30	5 6	Alkeiskurssi (yli 14v.) Kilpavuoro (poomse)
KESKIVIIKKO	17:30 – 19:00	4	Junnukurssi (alle 14v.)
	19:00 – 20:30	4	Alemmat vyöt (kelt. – vihr.)
	19:00 – 20:30	3	Ylemmät vyöt (sin. – musta)
TORSTAI	17:30 – 18:45	6	Juniorit (alemmat)
	18:45 – 20:15	6	Juniorit (ylemmät)
PERJANTAI	18:00 – 19:30	6	Kilpavuoro (ottelu)
LAUANTAI	18:00 – 19:30	1	Alkeiskurssi (yli 14v.)

Harjoitusajat ?

Kysyimme teiltä aikaisemmin harjoitusten ajankohdasta.

Nykyiset harjoitukset:

Alemmat vyöt klo 17:30 – 18:45 (kesto 1h 15min)

Ylemmät vyöt klo 18:45 – 20:15 (kesto 1h 30min)

Antakaa vapaasti palautetta, jos mieleenne juolahtaa jotain. Onko esim. alemmille junnuille ok, että treenit kestävät 1h 15min, eivätkä 1h 30min, niin kuin ylemmillä junnuilla.

Harjoitusmaksut

Harjoitusmaksun maksamisessa voi noudattaa kahta tapaa:

- Maksaa itse suoraan seuran tilille odottamatta mitään laskua
- Odottaa, että postista tai sähköpostista tipahtaa lasku

Harjoitusmaksut maksetaan kolmen kuukauden erissä. Nyt on vuorossa elo-, syys- ja lokakuu.

**alle 14v. 8 euroa/kk
yli 14v. 10 euroa /kk**

Seuran tilinumero on: 527104-280377

Muistattehan käyttää viitenumeroa (jos sellainen on) suorittaessanne maksuja seuran tilille ja/tai selvästi kirjoittaa viestikenttään kuka maksaa mitään.

Vaikka maksetaankin kolmen kuukauden erissä, maksetaan vain niistä kuukausista, jolloin on käynyt treenaamassa.

Harjoitusmaksuilla katetaan Wisa-areenan salimaksut.

Lajilisenssi

Lisenssikausi on 1.9.2009 – 31.8.2010

Lajilisenssi on tarkoitettu kaikille Taekwondoliiton toimintaan osallistuville (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.

Lajilisenssi sisältää Suomen Taekwondoliiton jäsenlehden kotiin postitettuna. Lukuun ottamatta kertalisenssiä (35€). Lisäksi lisenssin lunastaneet saavat jäsenkortin. Jäsenkortilla voi todistaa lisenssin ja/tai vakuutuksen voimassaolon liiton alaisissa tapahtumissa.

Lasten lisenssi on tarkoitettu 1.9.1995 tai myöhemmin syntyneille.

Hinta

20 euroa (lasten lisenssi, ei vakuutusta)

30 euroa (lasten lisenssi, Pohjolan tapaturmavakuutus)

Lasten lisenssiin sisältyy vapaa kilpailuoikeus.

Lisenssin uusiminen

Jos olet aiemmin maksanut lisenssimaksun, jatkolomake lähetetään kotiin automaattisesti.

Lisenssin hankinta ensimmäistä kertaa

Taekwondoliiton lisenssi-sivulla on lisenssin ostoon liittyviä ohjeita ja linkki lisenssin verkko-ostoon.

<http://www.suomentaekwondoliitto.fi/lisenssi/>

Taekwondoliiton lisenssi-sivulta löytyy myös lisätietoa siitä miten tulisi toimia tapaturmatilanteen sattuessa.

Sikainfluenssa

Lehdistä ym. tiedotusvälineistä tulee jatkuvasti tietoa mahdollisesta epidemiasta. Tällä hetkellä seurataan viranomaisten antamia ohjeita, mutta muutamaan asiaan halutaan harjoituksiin tulevien kiinnittävän huomiota:

- Jos tunnet itsesi sairaaksi, jää kotiin.
- Jos sinun lähipiirissäsi esim. kotona on sairaus, niin todennäköisesti olet itsekin saanut tartunnan, vaikka et tuntisikaan itseäsi sairaaksi. Toivoisimme, ettet silloin tulisi harjoituksiin
- Kaikki harjoituksiin tulijat: noudatattehan tarkkaa hygieniaa!

Seuran kotisivut

www.mikkelintaekwondo.com

tietoa seurasta, lajista, harjoituksista... mm. harjoitusten aiheet, peruutukset...

Syysterveisin,

MIKKELIN TAEKWONDO RY

Junioriohjaajat

Jutta Äijälä
040 560 4435

Tarja Pesonen
040 522 9213