



11.10.2007

Juniorit + vanhemmat**JUNIOREIDEN TAEKWONDO-KURSSI ... ☺**

Tervehdys kaikille yhteisesti!

Lapsenne/nuorene on harrastanut taekwondoa jo yli kuukauden. Ryhmän koko on vakiintunut 18 lapseen (10 tyttöä ja 8 poikaa). Ryhmän keski-ikä on 10,5 vuotta. Tässä iässä lapset oppivat uusia taitoja nopeammin ja helpommin kuin missään muussa kehitysvaiheessa.

Alkeiskurssin opetussuunnitelmasta voitte seurata, mitä milläkin harjoituskerralla olemme opetelleet. Syys- ja lokakuu on ollut ja tulee olemaan perusteiden, lajinomaisten harjoitteiden ja harjoitusmuotojen opettelemista. Harjoitteissa kehitetään edelleen koordinaatiota, tasapainoa ja ketteryyttä. Voimaharjoitteluun ei tässä ryhmässä kiinnitetä vielä huomiota vaan niiden kehittyminen tapahtuu luontaisesti erilaisten leikkien ja pelien myötä.

Taekwondo on lähtöisin Koreasta, joten lajimme seisonnat ja tekniikat ovat koreaksi. Taekwondo tarkoittaa suomeksi (*tae*) jalka (*kwon*) käsi (*do*) tie, taito.

Jokaiseen harjoitukseen kuuluvat: alkulämmittely, venyttely, valmistavat ja tekniikkaharjoitteet, pelit + leikit, loppuverryttely, venyttely ja loppuun mietiskely (hetken ”rauhoittuminen”). Lapsenne ovatkin asiantuntijoita leikkien ja pelien suhteen, joten he voivat tuoda omia ideoitaan ohjaajalle seuraavaa tuntia varten.

Pyrimme ottamaan huomioon harjoituksissa mm. seuraavat asiat:

harjoitukset ovat monipuolisia ja tarpeeksi haastavia	saamme olla omia ainutlaatuisia persooniamme
jokaisella on oikeus onnistumiseen, ja opitaan myös hyväksymään epäonnistumiset	saamme osallistua harjoituksiin lahjakkuuksista riippumatta
harjoitukset sisältävät uuden oppimista ja vanhan kertausta	saamme kokea liikunnan iloa, ja jokaisissa harjoituksissa tulee myös ”hiki”
opitaan kunnioittamaan toinen toisiamme	opitaan salikäytöstävät, ja noudamme niitä yhdessä

Olemme jo aikaisimmalla ”tunneilla” miettineet ryhmässä, mitä hyvä käytös tarkoittaa ja miten se myös näkyy koti- ja kouluelämässä.

Salikäyttäytyminen: Olemme yhdessä käyneet seuraavia asioita läpi, ja muistin virkistämiseksi ne on vielä kirjattu tähän.

Harjoituksiin tullessa:

- 1) Jätämme kaikki korut kotiin (emme pidä niitä harjoituksissa turvallisuussyistä).
- 2) Omaksi ja muiden turvallisuudeksi kynnet tulee leikata lyhyiksi.
- 3) Ulkojalkineet jätämme aulan lokerikkoon, ei keskellä aulan lattiaa.
- 4) Arvoesineitä (rahapussit, puhelimet, yms.) emme jätä pukuhuoneeseen tai aulaan. Ne voidaan varastaa. Tavarat kannattaa pakata reppuun ja tuoda harjoitussalin reunalle.
- 5) Jalat ja kädet tulee pestä ennenharjoituksiin tuloa.
- 6) Ota vesipullo mukaasi juomataukoa varten.

Jos joku asia painaa mieltäsi, voit kertoa sen halutessasi ohjaajalle.

Harjoitusten jälkeen:

- 1) Käyn pesulla jokaisen harjoituksen jälkeen. On mukavampi tuoksua hyvälle ja puhtaana on myös kivempi mennä nukkumaan...
- 2) Opettele huolehtimaan omista tavaroistasi.

Flunssaisena ei kannata tulla harjoituksiin. Jokaisessa harjoituksessa kerrataan aikaisemmin opittuja asioita, joten muutaman kerran poisjäänti ei haittaa.

SYYSLOMAVIIKKO Torstaina 25.10.2007 ei ole harjoituksia.

Kurssimaksut Ohessa lapsenne alkeiskurssimaksu.

Seuran kotisivut www.mikkelintaekwondo.com -> Käykää tutustumassa!

Tiedotusta junioriryhmäläisille + vanhemmille jaamme ”perinteisellä” paperitiedotteella.

Terveisin,

MIKKELIN TAEKWONDO RY

Junnuvastaava

Tarja Pesonen

040 522 9213

e-mail: tarja.pesonen@kotikone.fi

LIITE

kurssimaksu