

Juniorit + vanhemmat

JUNIOREIDEN TAEKWONDO-KURSSI ... ☺

Tervehdys kaikille yhteisesti!

Lapsenne/nuorene on harrastanut taekwondoä noin kuukauden. Ryhmän koko on vakiintunut 27 lapseen (10 tyttöä ja 17 poikaa). Ryhmän keski-ikä on 11 vuotta. Tässä iässä lapset oppivat uusia taitoja nopeammin ja helpommin kuin missään muussa kehitysvaiheessa.

Olette saaneet lapsenne/nuorene kautta lajiesitteen sekä alkeiskurssin opetussuunnitelman, josta voitte seurata, mitä milläkin harjoituskerralla olemme opetelleet. Syys- ja lokakuu on ollut ja tulee olemaan perusteiden, lajinomaisten harjoitteiden ja harjoitusmuotojen opettelemista. Harjoitteissa kehitetään 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 – vapaasti sanottuna ”jalan ja käden tie”.

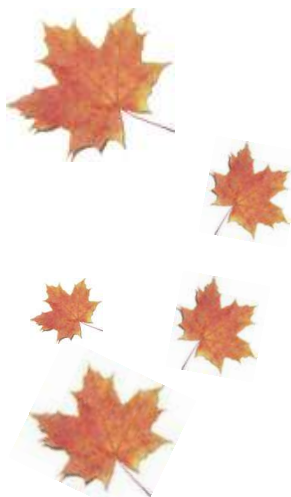
Jokaiseen harjoitukseen kuuluvat: alkulämmittely, venyttely, valmistavat ja tekniikkaharjoitteet, pelit + leikit, loppuverryttely, venyttely ja loppuun mietiskely (hetken ”rauhoittuminen”). Lapsenne ovatkin asiantuntijoita leikkien ja pelien suhteen, joten he voivat tuoda omia ideoitaan ohjaajalle halutessaan.

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

Tulemme miettimään yhdessä, 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 keskelle 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 ennen harjoituksiin 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) Opettelen huolehtimaan omista tavaroistasi.

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

SYYSLOMAVIIKKO

Torstaina 23.10.2008 ei ole harjoituksia.

Kurssimaksu

Ohessa lapsenne/nuorene alkeiskurssimaksu. Kurssimaksu kattaa harjoittelun 18.9.2008-9.4.2009 välisen ajan.

Pukutilaus

Tiedotamme kurssilaisia jo nyt tilattavista harjoituspuvuista, jotta saisimme yhteistilauksen lähtemään riittävän ajoissa ja pukutoimitukset kerkiävät tulla ennen joululomia.

Ohessa on puvun tilauslomake täytettäväksenne. Palauttakaa lomake seuraavissa treeneissä ohjaajalle, niin saamme tilauksen eteenpäin mahdollisimman pian ☺

Pukuun saa myös selkäbrodeerauksen, kuten viereisessä kuvassa.

Tilaaajan kohdalle merkitään juniorin tiedot. Tilattava tuote -kenttään kirjoitetaan joko TKD-puku tai TKD-puku + brodeeraus. Tuotekoodia ei tarvitse merkitä. Valkoinen vyö sisältyy puvun hintaan.

Huom! Kannattaa tilata vähän isompi puku kuin nyt menisi. Esim. juniori 133cm → puku 140cm.

Pukulasku lähetetään, kun saamme varmistuksen maahantuojalta tilauksen toimittamisesta.

Puvut luovutetaan kuittia vastaan. Kuitenkin voi myös laittaa sähköpostilla varustevastaava Juhani Liljankolle esim. PDF-muodossa (juhani.liljanko@mikkelintaekwondo.com).



Hinnat:

Koko (cm)	TKD-puku + valkoinen vyö	TKD-puku + brodeeraus + valkoinen vyö
110	21 €	25 €
120	22 €	26,5 €
130	23 €	28 €
140	24 €	29,5 €
150	25 €	31 €
160	26 €	32,5 €
170	27 €	34 €



Seuran kotisivut

www.mikkelintaekwondo.com -> Käykää tutustumassa!

*) Sivuilta linkki lisenssivakuutuksen hankintaan. Lasten lisenssi 1.9.1994 tai myöhemmin syntyneille Pohjolan tapaturmavakuutuksen kanssa maksaa vain 25 euroa. Lisenssikausi on 1.9.2008–31.8.2009.

Terveisin,

MIKKELIN TAEKWONDO RY
Juniorivastaavat

Jutta Äijälä
040 560 4435

Tarja Pesonen
040 522 9213

LIITTEET

kurssimaksu ja TKD-puvun tilauslomake

