

2010

Lohjan Taekwondo Seura ry:n vuosikertomus

12.4.2011



Sisällys

Puheenjohtajan katsaus	4
Yhteenveto	5
Tammikuu.....	5
Johtokunnan kokous 11. tammikuuta.....	5
Lauantaina 16.1.2010 Poomseleiri Ojamolla.....	5
Vyökoe Ojamolla 30. tammikuuta.....	5
Helmikuu.....	5
Johtokunnan kokous 3. helmikuuta	5
Johtokunnan kokous 15. helmikuuta	6
Liikesarjakisat Tennarissa 20. helmikuuta.....	6
Vyökokeita Ojamolla 3. ja 10. helmikuuta	6
Maaliskuu	6
Johtokunnan kokous 29. maaliskuuta.....	6
Okinawa Kobujutsu	6
Vyökoe Ojamolla 10. maaliskuuta.....	6
Joonas ja Valtteri Ahola monitaitokisoissa Mikkelissä 13. maaliskuuta	6
Huhtikuu	7
Johtokunnan kokous 17. huhtikuuta.....	7
Kevätyleiskokous 21. huhtikuuta	7
Toukokuu.....	8
Johtokunnan kokous 24. toukokuuta.....	8
Dan – koe Ojamolla 7. – 8. toukokuuta.....	8
Harrastajien kevätleiri Kisakalliossa 7.-8. toukokuuta	8



Vyökoe Ojamolla 19. toukokuuta.....	9
Vyökoe Tennarissa 22. toukokuuta.....	9
Kesäkuu	9
Lohjan Liikuntakeskuksen leirillä 15. kesäkuuta	9
Heinäkuu.....	9
Johtokunnan kokous 19. heinäkuuta	9
Elokuu	10
Johtokunnan kokous 9. elokuuta	10
Korealaisia vieraita tatamisalissa 17. elokuuta	10
TKD Festivaali 20.-22. elokuuta	10
Syyskuu	11
Sim Uu -leiri Varkaudessa 18. – 19. syyskuuta	11
Lokakuu.....	11
Johtokunnan kokous 4. lokakuuta.....	11
Uusien kotisivujen julkaisu.....	11
Uusia 6, 5, 4 ja 3. kup vyöarvoja 23.10.2010.....	12
Marraskuu	12
Johtokunnan kokous 1. marraskuuta	12
Syysyleiskokous	12
Johtokunnan järjestäytymiskokous 28. marraskuuta	12
Lohjalaisille menestystä ottelun SM-Kisoissa Nurmijärvellä.....	12
Kokemäen Liikesarjakisoista hopeisia mitaleja	13
Joulukuu.....	13
Pikkujoulut 11. joulukuuta Gårdskullassa	13
Uusia keltaisia ja vihreitä voita joulukuussa	14



Johtokunnan kokous 27. joulukuuta	15
Seuraposti 27. joulukuuta	15
Treeniä myös joulutauolla.....	15

Puheenjohtajan katsaus

Vuonna 2010 seuran johtokunta muodostui neljästä jäsenestä: Jukka Teuronen, puheenjohtaja, Kimmo Heinonen, varapuheenjohtaja, Visa Ahola, sihteeri ja Markku Vuorikoski, jäsen. Lisäksi johtokunnan ulkopuolella rahastonhoitajan tehtäviä hoiti Tanja Flythström.

Vuoden merkittävin kehitys näkyi kilpailutoiminnan voimakkaana kasvamisena. Lohjan Taekwondo Seuralla oli liikesarjakilpailuissa jo varsin runsaslukuinen joukkue, ja kilpailuissa päästiin myös mitalien makuun. Myös ottelupuolella saavutettiin mitalisijoja ja ilahduttavaa oli havaita positiivista liikehdintää useiden uusien ottelusta kiinnostuneiden harrastajien parissa.

Yhä useammat harrastajat löysivät tiensä erilaisille leireille ja pääsivät näin laajentamaan näkemystään ja tietämystään lajista ja saivat varmasti uutta puhtia tekemiseensä.

Harjoituksissa oli hyvä meininki ja vierailevat vetäjät toivat oman mausteensa harrastajien arkeen.

Jukka Teuronen

Yhteenveto

Lohjan Taekwondo Seura ry:llä oli vuonna 2010 noin 100 maksanutta jäsentä. Toukokuussa seuramme sai uusia dan arvoja ja yhden poom arvon. Muita vyökokeita oli yhteensä kahdeksan kappaletta, mihin osallistui yhteensä 100 jäsentä. Alkeiskurssin aloitimme 29. elokuuta 2010 ja siihen osallistui yhteensä 38 junioria ja aikuista. Seuramme jäseniä osallistui useille leireille, liikesarjakisoihin, ottelukisoihin ja monitaitokisoihin. Järjestimme SM-liigan liikesarjakisat liikuntakeskus Tennarissa. Olemme olleet mukana Suomen Taekwondoliiton toiminnassa, valmennuskoulutuksessa ja tuomaritoiminnassa ottelupuolella. Johtokunnankokouksia oli 11 kappaletta. Seuran yleiskokouksia oli kaksi kappaletta. Harjoituksia oli vuonna 2010 viitenä päivänä viikossa useissa eri ryhmissä.

Tammikuu

Johtokunnan kokous 11. tammikuuta

Tammikuun 11. päivänä seuramme johtokunta kokoontui Jukka Teurosen luona. Kokouksessa kävimme läpi helmikuun liikesarjaliigakisojen asioita ja varsinainen kisojen organisointi alkoi kokouksen jälkeen.

Lauantaina 16.1.2010 Poomseleiri Ojamolla

Suomen liikesarjamaajoukkueeseen kuuluvien Heikki Liukkosen ja Aki Haapion vetämä poomseleiri toimi oikein hyvin. Saimme liikesarjarintamalta paljon uusimpia vinkkejä. Lopuksi oli hauska poomsekisa, jossa kaikki halukkaat pääsivät sekä esittämään, että tuomaroimaan.

Vyökoe Ojamolla 30. tammikuuta

Lauantaina 30.1.2010 João Esteves piti Ojamolla 7. kup vyökokeet. Kahdeksan seuramme jäsentä läpäisi kokeen: Miikka Abrahamsson, Tiia Ylä-Peräinen, Eija Puusa, Mikael Puusa, Sanja Kunttu, Annina Juuso, Antti Kuismanen ja Miika Kirves. Samana päivänä Markku Vuorikoski piti 6. kup vyökokeen, jonka läpäisi onnistuneesti 13 seuramme jäsentä: Jonni Päivinen, Mika Turunen, Jari Tuomainen, Jasu Teuronen, Aku Tuomainen, Niko Turunen, Ida Kauppinen, Juuso Leikola, Joonas Savela, Miikka Karhu, Joonas Turunen, Henri Virtanen ja Jari Nordling.

Helmikuu

Johtokunnan kokous 3. helmikuuta

Kokouksen aiheena oli tilin avaus Haitin järistyksen uhrien auttamiseksi. Tarkoitus oli kerätä varoja lipaskeräyksenä harjoituksissa sekä jakaa tiedotetta lajin harrastajille. Tiedotteesta selvisi keräyksen tarkoitus ja keräystilin numero.

Johtokunnan kokous 15. helmikuuta

Seuran johtokunnan kokous 15. päivänä helmikuuta keskittyi Poomsekisojemme valmisteluihin. Niitä riittikin ihan kiitettävästi. Pääsimme kotiin vasta yhdeksän korvilla.

Liikesarjakisat Tennarissa 20. helmikuuta

Liikesarjaliigan, ilveksien, kadettien ja harrastajasarjojen kisat olivat Lohjan Tennarissa 20.2.2010. Kisat järjesti Lohjan Taekwondo Seura ry. Seurasta oli kaikkiaan noin kaksikymmentä aktiivista talkoolaista hoitamassa kaikki järjestelyt, lukuun ottamatta tuomarointia. Osallistujia kisoissa oli kaikkiaan lähes 90 henkeä. Lohjan seurasta oli kaikkiaan 11 kilpailijaa, joista Frans Salmi ja Markku Vuorikoski osallistuivat liigaan ja molemmat sijoittuivat hienosti kolmanneksi. Kisat meni oikein hyvin ja palaute on ollut positiivista.

Vyökokeita Ojamolla 3. ja 10. helmikuuta

Helmikuun 3. päivänä oli myös 5. kup vyökoe, jonka läpäisi kuusi seuramme jäsentä: Jesperi Teuronen, Joonas Ahola, Valtteri Ahola, Visa Ahola, Jari Harjunpää ja Robert Engström. Kokeen pitäjä oli opettajamme Markku Vuorikoski.

Markku piti myös 4. kup vyökokeen 10. päivänä helmikuuta. Siinä kymmenestä kandidaatista neljä läpäisi kokeen: Matias Salohonka, Markus Salohonka, Jukka Teuronen ja Antti Kanninen.

Maaliskuu**Johtokunnan kokous 29. maaliskuuta**

Maaliskuun 29. päivänä seuran johtokunnan kokoontuminen oli Visalla. Tärkeimpänä aiheena oli kevätyleiskokouksen suunnittelu ja liikuntatoimen tukihakemuksen tekeminen.

Okinawa Kobujutsu

Okinawa Kobujutsu esittäytyi sunnuntaina 7.3.2010 Tennarissa. Kaksi alan taitajaa esitteli lajin saloja meille varttuneemmille harrastajille. Ilta oli mukavaa keppien heiluttelua puolitoista tuntia. Tämä oli hyvää vaihtelua tavalliseen normitreenaamiseen.

Vyökoe Ojamolla 10. maaliskuuta

Markku piti Ojamolla lisää vyökokeita. Tällä kertaa oli vuorossa 4. kup ja 5. kup uusintakokeet. 4. kup arvon saavuttivat 7 jäsentämme: Rasmus Kilpeläinen, Jere Puusa, Sami Puusa, Markus Moilanen, Juha Vallivaara, Atte Hepo-Oja ja Joonatan Pakkanen. Arttu Mäntysalo ja Jutta Vikström saavuttivat 5. kup vyöarvon.

Joonas ja Valtteri Ahola monitaitokisoissa Mikkelissä 13. maaliskuuta

Lähdimme perjantai-iltapäivänä ajamaan Mikkelin suuntaantTaekwondo junioreiden monitaitokisoihin. Luvassa oli lauantaina taito- ja liikesarjakisailua sekä otteluita. Ensin kuitenkin vietimme mukavan yön tutussa Sokos-hotelli Vaakunassa Mikkelissä.

Lauantaiaamuna aurinko paistoi hienosti. Söimme hyvän aamiaisen kiirehtimättä ja sitten valmistauduimme lähtöön Mikkelin Wisa-areenalle. Wisa-areena on pyhitetty kokonaan kamppailu-urheilulle. Siellä on useita tatameja, nyrkkeilykehä ja punttisali. Halli on vanha teollisuushalli. Siellä on ollut ainakin vaneritehdas (seniorit muistavat varmasti kuuluisan Wisa vanerin). Eli puitteet hienolle kisatapahtumalle olivat olemassa.

Kisat alkoivat ilmoittautumisella ja yhteisellä lämmittelyllä. Joonas ja Valtteri kuuluivat pooli neloseen. Heidän pooli aloitti taitokisalla ja poomseilla. Taitokisa alkoi kärrynpyörällä, joka oli aika haastava pojille. Sitten oli vuorossa erilaisia käsitekniikoita hevosseisonnassa ja potkuja pistariin, sekä potkutyyppyn.

Ennen lounasta oli vielä poomsekisa. Pojat tekivät hienosti poomse kolmosen ja saivat rakentavaa palautetta, kuten kaikki muutkin heti suorituksen jälkeen. Lounaaksi kaikki kisailijat ja huoltajat saivat risottoa, leipää ja mehua. Lounas oli oikein hyvä ja edullinen (=ilmainen).

Lounaan jälkeen alkoivat ottelut. Joonas aloitti Espoolaisen tytön kanssa ja pärjäsi oikein hyvin. Pistetappio tuli muistaakseni 4-2, mutta kisa oli ihan hyvä. Seuraavaksi tuli Valtterin vuoro. Valtteri sai Mikkelin tytön vastaan. Vastus oli vähän liian kova, ja meno oli kylmää. Valtteri kuitenkin voitti hienosti itsensä ja otteli täyden ajan. Joonas otteli seuraavaksi samaista Mikkelin tyttöä vastaan. Kävin sanomassa toimitsijoille, että tyttö ottaisi vähän rauhallisemmin, ettei pojalle tulisi liiaksi pelkoja otteluran alkumetreillä. Matsi oli sitten vähän rauhallisempi, mutta hienosti Mikkelin tyttö sen voitti.

Loppujen lopuksi Joonaksen sijoitus koko kilpailussa oli 3. ja Valtterin 4. Palkinnoksi pojat saivat hienon mitalin ja diplomit. Ne paikkasivat hyvin kisoissa tulleita kolhuja.

Vielä oli ajettava kotiin Muijalaan reilu kolme tuntia. Renkomäen ABC:ssä piti tietysti käydä välipalalla. Siellä tapasimme tuttua Espoon Hwarang Team:n porukkaa palailemassa kotiin samaisista kisoista. Kotiin päästyämme menimme heti saunaan.

Visa Ahola

Huhtikuu

Johtokunnan kokous 17. huhtikuuta

Valmistelimme kevätyleiskokousta sekä organisoimme LLK:n liikuntaleiriviikon tapahtumaa. Pohdimme seuran osallistumista jäsenien leirimaksuihin Suomen Taekwondoliiton kevätleirille Kisakalliioon.

Kevätyleiskokous 21. huhtikuuta

Huhtikuussa oli sitten tuhkapilviä Islannista ja koko Euroopan lentoliikenne pysähdyksissä. Siitä huolimatta pidimme seuramme kevätyleiskokouksen Ojamon koulun liikuntasalissa 21.4.2010 klo 19:00 alkaen. Kokoukseen osallistui kaksitoista äänioikeutettua jäsentä ja junioreita kuunteluoppilaina. Osallistujia olisi voinut olla enemmän, onhan seurassamme maksaneita jäseniä noin sata. Puheenjohtajaksi kokous valitsi Jukka Teurosen, sihteeriksi Visa Aholan ja pöytäkirjan tarkastajiksi ja äänten laskijoiksi Jari Tuomaisen ja Mika Turusen. Kokous todettiin lailliseksi ja päätösvaltaiseksi. Jukka esitteli toimintakertomuksen, tilit ja tilintarkastajien lausunnot, jonka jälkeen kokous hyväksyi ne. Ilkka Holmström antoi rakentavaa palautetta

rahankäytöstä. Seura teki positiivista tuloksen ja rahat pitää käyttää johonkin seuran kehityskohteista. Seuran hallitukselle myönnettiin vastuuvapaus tilikaudelle 2009.

Toukokuu

Johtokunnan kokous 24. toukokuuta

24.5.2010 johtokunnan kokous Visa Aholalla. Kokouksessa keskusteltiin Turun Taekwondofestivaalien mainostamisesta, sekä seuran jäsenien tukemisesta ja kannustamisesta osallistumaan leirille. Aloitimme myös syksyn Sim Uu - leirimatkan organisointia. Tatamin hankinta eteni. Saimme tarjouksia ja aloitimme tarjouksien vertailun.

Dan – koe Ojamolla 7. – 8. toukokuuta



Toukokuussa seuramme järjesti dan -kokeen. Se alkoi perjantaina 7.5 Tennarissa ja jatkui lauantaina 8.5 Ojamon koululla. Kokeessa seuramme sai uusia dan- ja poom-arvoja. Kaksitoistavuotias Frans Salmi saavutti poom-arvon. Poom on alle 16 vuotiaalle myönnettävä ns. juniori-dan, joka on täysin yhdenveroinen dan-arvon kanssa. Ulkoisesti juniori-dan käyttää punamustaa vyötä. Seuramme historiassa vain yksi henkilö, Jaakko Iso - Herttua, on saavuttanut vastaavan arvon aikaisemmin (1997). Uusia daneja seuramme sai kaksi kappaletta: Tomi Viitakangas 18-v ja Johan Esteves-Grotell 18-v. Dan- arvoaan korottivat kakkoseen Jouni Lahtinen ja João Esteves. Nämä herrat ovat yhteisiältään reilusti päälle 90 vuotta. Lohjan Taekwondo Seura ry

onnitteli uusista vyöarvoista. Kokeen pitivät seuramme opettaja Markku Vuorikoski yhdessä Esa Lukkarilan ja Mika Lahtisen kanssa.

Harrastajien kevätleiri Kisakalliossa 7.-8. toukokuuta

Tulin perjantaina suoraan töistä Kisakallion Urheiluopistoon. Ravintolan puolella oli sopivasti päivällinen juuri katettu. Otin ruoat ja menin tuttujen harrastajien pöytään kyselemään kuulumisia. Ruoan jälkeen harjoitukset alkoivat sopivasti luennolla. Aiheena olivat Taekwondo tarjottavat keskeiset ominaisuudet eli voima, nopeus ja kehon hallinta. Näitä käsiteltiin yksityiskohtaisesti tunnin ajan. Sitten alkoivat treenit. Marcos Kuusjärvi veti mielenkiintoisen, rauhallisen meditaatiotreenin. Treenin aiheena oli terveellinen treenaaminen. Marcoksella oli hyviä esimerkkejä siitä, miten harjoitukset ovat muuttuneet vuosien myötä

ja miksi terveelliseen treenaamiseen kannattaa panostaa. Kaksi tuntia meni taas siivillä ja yhdeksältä olikin aika lähteä kotiin nukkumaan.

Lauantaina läksin kotoa riittävän aikaisin, jotta ehdin aamupalalle. Sehän kuului osallistumismaksuun. Aamiaisen jälkeen olikin luvassa 2,5 h vauhtia. Markku Murto piti vauhdikkaan ja terveellisen harjoitussession. Välillä meno meinasi mennä liiankin "terveelliseksi" ja Markku huomautti, ettei tässä olla kukkahattu harjoituksissa, vaan rivien pitää olla suorassa. Ohjelmassa oli esimerkiksi mielenkiintoisia itsepuolustusharjoituksia, jossa puolustaja oli silmät kiinni ja yritti torjua hyökkääjän lyöntejä. Jauhoimme melko paljon myös sivu- ja takapotkuja perusharjoituksina ja ottelun omaisina harjoituksina. Kisakalliassa oli taas kerran hyvät treenit!

Visa Ahola

Vyökoe Ojamolla 19. toukokuuta

19.5.2010 Esa Lukkarila ja Ilkka Holmström pitivät vyökokeen Ojamolla. 7. kup vyöarvon saavuttivat: Okko Aittola, Jesse Uusi-Rintakoski, Cecilia Poikonen, Emmi Leppänen, Jenna Eloranta, Miika Piskunen, Roope Herpiö, Joni Tukiainen, Keni Suomalainen, Vesa Suomalainen, Jasmiina Rissanen ja Krista Tukiainen.

Vyökoe Tennarissa 22. toukokuuta

Jarno Lamminen ja Jouni Satuli saavuttivat 1. kup vyöarvon. Samassa kokeessa Kimmo Heinonen, Nico Puusa, Aleks Holmström, Petteri Pyykkönen, Lotta Holmström ja Roni Puusa saavuttivat 2. kup vyöarvon. Mikko Järvinen suoritti 3. kup vyöarvon. Vyökokeen pitivät Mika ja Jouni Lahtinen Esa Lukkarilan kanssa. Tarkkailijoina toimivat Johan Esteves-Grotell ja Frans Salmi.

Kesäkuu

Lohjan Liikuntakeskuksen leirillä 15. kesäkuuta

LLK:n leirillä kesällä oli Milla, Aleks, Frans ja Markku pitämässä karkeloita junnuille. Tavan mukaan leiriläiset jaettiin kahteen ryhmään, isompiin ja pienempiin. Touhua, melskettä, helinää, helskettä riitti niin kuin jouluna lahjojen avaamisen aikaan, mutta siitäkkin selvittiin molemmin puolin.

Heinäkuu

Johtokunnan kokous 19. heinäkuuta

Heinäkuu oli seuramme osalta hiljaiseloa. 19.7 oli johtokunnan kokous, jossa jatkoimme Sim Uu - leirille osallistumisen organisointia. Teimme myös päätöksen tatamin hankkimisesta seuralle, seuran kotisivujen päivittämisestä ja alkeiskurssin aloituksesta 29.8. Päätimme myös syksyn seurapostin lähettämisestä.

Elokuu

Johtokunnan kokous 9. elokuuta

Selvitimme SM-liigakisojen tuloja ja menoja. Selvittelimme syyskauden harjoitusaikoja ja samalla totesimme, että treenien vetäjiä on kovin vähän.

Korealaisia vieraita tatamisalissa 17. elokuuta

Tatamisalin ilma oli kosteaa ja paksua. Saimme lainaksi tiistain harjoituksiamme vetämään Turun TKD Festivaaleille tulleet kolme Korealaista taitajaa ja Mäkisen Jarkon. Korealaisten erikoisalaa olivat poomset, ottelu ja näytösliikkeet. Herra Nam oli päävetäjä ja muut avustivat. Heti alussa kävi selväksi, ettei tästä illasta helpolla selvittäisi. Ilta sisälsi jalannostoharjoituksia etu- ja sivupotkun tyylillä. Niitä riitti lähes loppuun eli siihen asti, kun jalka ei enää noussut. Sitten harjoiteltiin susumsukia ja lyöntejä. Susumsukia ei aloitettu kädet rististä noissa harjoituksissa! Lopuksi etupotkuja ja sivupotkuja tehtiin pakkotahtisesti ja paljon. Lopuksi mustat vyöt tekivät vielä poomsea, jota en tunnistanut. Itsellä ei enää pyörinyt mitään päässä. Hämärä ajatus vain, että toivottavasti ei tarvitse yrittää mitään poomsea, kun en olisi varmasti muistanut edes ykköstä.

Visa Ahola

TKD Festivaali 20.-22. elokuuta

Festivaalit olivat jälleen kerran hieno ja mielenkiintoinen tapahtuma. Lähdimme lauantaiamuna koko perheen voimalla Turun Caribia Spa hotellille, jossa järjestettiin viidennettoista TKD Festivaalit. Aloitin rauhallisesti Kraw Maga itsepuolustustreeneillä. Ne eivät olleet kovin rankkoja, mutta ajatuksia herättäviä siksi antoisia. Pääasiassa harjoittelimme puolustautumista teräaseilla tapahtuvaa hyökkäystä vastaan eri etäisyyksiltä. Pojat osallistuivat samaan aikaan junioritreeneihin. Niitä olivat vetämässä, sekä suomalaiset että koreasta tulleet taitajat.

Iltapäivällä kävin kuuntelemassa Pihlmanin luentoa aikuisten treenaamisesta. Oli kiva kuulla, että myös vanhempi ihminen voi saavuttaa hienoja tuloksia säännöllisillä ja älykkäillä harjoitteilla. Nopeutta, voimaa ja tasapainoa voi kehittää oikein hyvälle tasolle. Se tosin vaatii vanhempana pitemmän ajan ja kärsivällisyyttä. Juniorit olivat iltapäivätreeneissä ja Minnan terveisten mukaan tekivät liikkeet hienosti. Motiivi oli kohdallaan, kun pääsi näyttämään mitä osaa.

Sitten olikin aika pulahtaa Spa:n altaisiin koko perheen voimin. Illalla alkoi TKD gaala. Se sisälsi vähän puheita (hyvä), mutta sitäkin enemmän toimintaa. Näytösotteluita, murskauksia, liikesarjaesityksiä, show esityksiä, FC Interin show tanssiryhmän esityksiä, sekä akrobatiaa eli Elmeri Rantalaisen huikea show. Se oli oikein viihdyttävä ilta.

Sunnuntaiamuna hyvän aamiaisen jälkeen oli vielä yhdet harjoitukset jäljellä. Itse menin Herra Ramalin otteluharjoituksiin. Kyyti oli kylmää. Jokainen harjoitus oli kilpailuonteinen ryhmä ryhmää vastaan. Hiki tuli ja jalat kipeytyivät. Sitten olikin aika lähteä kotimatkalle. Nappasimme vielä Lammisen Jarnon kyytiin ja ajoimme moottoritietä pitkin Lohjan omenakaupunkiin runsaassa tunnissa.

Kiitokset omasta ja seuran puolesta järjestäjille, vuoden päästä taas nähdään.

Visa Ahola

Syyskuu

Sim Uu -leiri Varkaudessa 18. – 19. syyskuuta

Oli kiva käydä vanhassa kotikaupungissa vuosien jälkeen. Kaupunki ei ollut kauheasti muuttunut. Ei ainakaan vilkastunut. Vähän sight-seeingiä: näytin pojille huikean korkean Puurtilan sillan ja kaupungin keskustaa.

Sirviön Kari piti ensimmäisen kahden tunnin treenin. Aluksi oli reipas lämmittely, jonka jälkeen käytiin yhden askeleen ottelun sovelluksia itsepuolustukseen. Iltapäivän treenit piti tanskalainen Michael Iversen. Harjoiteltiin aika vaikeita kiertopotkuja. Treenit olivat tekniset ja hyvät. Lauantai-iltana meillä oli yhteinen päivällinen Kuntorannan kylpylähotellissa. Ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi.

Sunnuntaina tanskalainen opettaja Morten Jensen piti itsepuolustustreenit: lyöntiväistöjä, potkuväistöjä ja reaktionopeuden harjoittelemista. Aamupäivän treenien jälkeen lähdettiin poikien ja serkkutyttöjen kanssa ajamaan reippaasti Lohjaa kohti. Mikkelin ABC:ssä kävimme syömässä, kun pojille ei mikään muu välttänyt. Matka meni hyvin ja kotona odottikin sauna.

Visa Ahola

Lokakuu

Johtokunnan kokous 4. lokakuuta

Päätimme treenien vetäjien palkkioista. Valmistelimme marraskuun syysyleiskokousta ja siinä tulevaa hallituksen kokoonpanon muutosta. Päätimme pyytää Hipko:n Timo Räcköläistä vetämään treenit sopivana ajankohtana. Pohdimme uusia varustehankintoja seurallemme.

Uusien kotisivujen julkaisu

Lokakuussa saimme viimein julkaistua seuran uudistetut viralliset kotisivut. Niissä olikin ihan jonkin verran puuhastelua, mutta toivottavasti jäsenemme käyttäisivät niitä entistä enemmän. Olemme siirtymässä seurassamme yhä enemmän sähköiseen viestintään. Sen myötä tiedottaminen nopeutuu ja postituskustannukset pienenevät.

Uusia 6, 5, 4 ja 3. kup vyöarvoja 23.10.2010

Vajaan kahden tunnin hikoilun ja monipuolisen vyökokeen jälkeen Ojamon liikuntasalissa saatoimme vetää tyytyväisenä henkeä ja onnitella toisiamme hyvästä työstä. Kokeessa saavutimme seuraavat vyöarvot: Jukka Teuronen 3. kup / Jari Harjunpää ja Visa Ahola 4. kup / Jari Tuomainen, Mika Turunen ja Jari Nordling 5. kup / Antti Kuismanen, Miikka Abrahamsson ja Tiia Ylä-Peräinen 6. kup. Kokeen valvoivat Jouni Lahtinen 2. dan, Joao Esteves 2. dan ja Tanja Flythström 2. dan. Lohjan Taekwondo Seura ry toivottaa kaikille vyökokeen suorittaneille paljon onnea ja hyviä treenejä.

Marraskuu**Johtokunnan kokous 1. marraskuuta**

Kävimme läpi tulevan syysyleiskokouksen esityslistaa ja vuoden 2011 toimintasuunnitelmaa. Organisoimme pikkujoulujuhlaamme Siuntion Gårdskullaan, sekä Lohjalla järjestettävää avointa liikesarjajaleiriä.

Syysyleiskokous

Seuran jäsenet valitsivat hallituksen 7. marraskuuta 2010 pidetyssä syysyleiskokouksessa. Hallituksen kokoonpano muuttui osittain. Erovuorossa olivat Kimmo Heinonen ja Markku Vuorikoski. Uusiksi jäseniksi kokous valitsi Tanja Flythströmin, Mika Turusen ja Reijo Böös.

Johtokunnan järjestäytymiskokous 28. marraskuuta

Uusi hallitus järjestäytyi. Hallituksen kokoonpanoksi tuli: puheenjohtaja Jukka Teuronen, varapuheenjohtaja Mika Turunen, rahastonhoitaja Tanja Flythström, sihteeri Visa Ahola ja jäsen Reijo Böös. Kokouksessa pohdittiin myös kevään 2011 treeniohjelmaa.

Lohjalaisille menestystä ottelun SM-Kisoissa Nurmijärvellä

Hwarang Taekwondo Nurmijärvi järjesti 6. marraskuuta ottelun SM-kisat Maaniitun koululla. Tällä kertaa kilpailmassa Lohjalaisista olivat Jaakko Innanen, Frans Salmi ja allekirjoittanut. Lohjalaisia oli saapunut mukavasti myös katsomoon kannustamaan omia kilpailijoita. Tämä on todella tärkeää kilpailijoille, että kuulee kannustusta katsomosta!

Fransilla oli monta ottelua. Vaikka harjoitusta oli melko vähän alla, hän pärjäsi erinomaisesti. Frans oli ylivoimaisesti paras ja voitti kultaa sarjastaan. Oli hienoa seurata hänen kilpailuaan. Hänen osaamistaan

seurasivat muutkin tarkasti. Suomen Taekwondoliiton olympiaryhmän otteluvalmentaja Jesus Ramal osoitti kiinnostuksensa Fransin tekemiselle, eikä suotta! Mikäli Frans haluaa ottelua harrastaa ja jatkaa kilpailua, uskon (ja uskallanko jopa sanoa, että tiedän), että hän pärjää hienosti tulevaisuudessa.

Jaakko Innanen voitti hienosti SM-hopeaa ranking sarjassaan -80 kg.

Itse kävin jälleen kilpailemassa, tällä kertaa vain diesel +62 kg sarjassa ja voitin raskaan sarjan mestaruuden. Ilmoittauduin myös A2 sarjaan, mutta ikävä kyllä muita ilmoittautuneita ei ollut. Harmillista, että naisia on niin vähän kilpailemassa.

Mukavaa, että meitä on jokunen vielä kilpailemassa. Meillä on tällä hetkellä seurassa hyviä ottelusta kiinnostuneita nuoria ja aikuisiakin, jotka varmasti haluavat testailta osaamistaan kilpailukentillä jatkossa. Kannattaa rohkeasti lähteä kokeilemaan!

Susanne Sainio

Kokemäen Liikesarjakisoista hopeisia mitaleja

Lohjan Taekwondo Seuralla oli hyvä edustus Kokemäen liikesarjakisoissa 20. marraskuuta. Kaikkiaan seurastamme oli kisailemassa yhdeksän harrastajaa. SM-liigassa Frans Salmi ja Markku Vuorikoski pääsivät hienosti kakkosiksi. Harrastajasarjoissa tuli Vesa ja Naam Suomalaiselle hopeaa

Joulukuu

Pikkujoulut 11. joulukuuta Gårdskullassa

Pikkujoulut olivat 11.12 idyllisessä Gårdskullan kartanossa Siuntiossa. Olimme isolla joukolla liikkeellä. Tunnelma oli oikein jouluihin ja kaikilla oli mukavaa. Erityiskiitokset tilaisuuden puuhahenkilöille Tanjalle ja Joalle, sekä tietysti kaikille vieraille ja Joulupukille. Pikkujoulujuhlassa palkitsimme seuramme harrastajia ja treenien vetäjiä seuraavasti.

SEURAMME PALKITUT HARRASTAJAT OVAT:

Vuoden tsemppari: Aleks Holmström

Vuoden harrastaja: Visa Ahola

Vuoden junioriharrastaja: Aku Tuomainen

PALKITUT TREENIEN VETÄJÄT OVAT:

Jouni Lahtinen, Jouni Kaarakainen, Mika Lahtinen, Esa Lukkarila, Jukka Teuronen, Markku Vuorikoski, Tanja Flythström, Joao Esteves, Aleks Holmström ja Joni Satuli.



Pikkujoulutunnelmaa Gårdsullan kartanossa

Uusia keltaisia ja vihreitä voita joulukuussa



12.12.2010 Tennarin Tatamisalissa saatiin seuraan paljon uusia keltaisia voita. Onneksi olkoon hyvästä suorituksesta ja keltaisesta vyöstä seuraaville junnuharrastajillemme: Kangas Mira, Kangas Sofia, Karsikas Santeri, Lintula Niclas, Lintula Tuomas, Merenheimo Emil, Miettinen Max, Mäkeläinen Juho, Rautiainen Saku, Riikonen Aino, Riikonen Antti, Saario Tomi, Sarkkinen Casper, Sorvari Joonas, Suomalainen Bea, Suomalainen Naam, Suominen Jan, Tirkkonen Paavo, Vuorikoski



Atte, Vuori Henri, Ivanoff Lauri ja Tuuli Karhu.

Samassa vyökokeessa seuraavat aikuisharrastajat saavuttivat keltaisen vyön: Heikkinen Helinä, Järveläinen Mette, Merenheimo Marko, Saarinen Markus, Susi Pirkko, Uronen Satu, sekä Lèman Mikael.

10. joulukuuta Vesa ja Keni Suomalainen saavuttivat 6.kup vyöarvon. Kokeen piti Tanja Flythström.

Johtokunnan kokous 27. joulukuuta

Tässä kokouksessa päätimme siirtää tammikuun SM-liigan liikesarjakisat Lohjalta Turkuun. Syynä oli henkilöresurssien vähyyden hoitaminen käytännön järjestelytoimet. Päätimme tukea Frans Salmen PM-kisamatkaa Tanskaan ja harjoitusleiriä Madridiin.

Seuraposti 27. joulukuuta

Seuraposti lähetettiin 27. joulukuuta. Seuraposti sisälsi treenitiedotteen, kevään 2011 treeniaikataulun, Suomen Taekwondoliiton lisenssitiedotteen, sekä laskun. Lähetimme seurapostin muutamalle jäsenellemme sähköisesti. Negatiivista palautetta sähköisestä seurapostista ei tullut. Tulevaisuudessa siirrymme yhä enemmän sähköiseen seurapostiin. Tallensimme seurapostin myös kotisivuillemme, josta sen saa tulostettua tarvittaessa.

Treeniä myös joulutauolla

Joulutauolla järjestimme liikesarjoihin tehoavaa harjoittelua Tennarissa seuraavasti: tiistaina 21.12, sunnuntaina 26.12, joka oli muuten Tapaninpäivä ja vielä tiistaina 28.12.