

Lohjan Taekwondoseura ry:n toiminta vuonna 2007



Lohjan Taekwondoseura ry:n toiminta vuonna 2007

Sisällysluettelo

- 4 — Toimintakertomus - puheenjohtajan kooste**
- 5 — Tammikuu**
- 6 — Helmikuu, Maaliskuu, Huhtikuu**
- 7 — Toukokuu**
- 8 — Kesäkuu, Heinäkuu, Elokuu**
- 9 — Syyskuu, Lokakuu, Marraskuu**
- 10 — Joulukuu, tilastoja, kup-kokeita**
- 12 — Juan Estevesin I DAN koe.**

TOIMINTAKERTOMUS 2007

PUHIKSEN KOOSTE

Vuosi 2007 oli Lohjan Taekwondoseuran yhdeksästoista toimintavuosi. Seuran johtokunta muodostui kuudesta jäsenestä: Ilkka Holmström, puheenjohtaja, Markku Vuorikoski, varapuheenjohtaja, Teemu Vestovuo, sihteeri, Tanja Flythström, rahastonhoitaja, Jouni Lahtinen, jäsen ja Kimmo Heinonen, jäsen.

TOIMINTA

Seurassamme aktiivisia harrastajia oli tänä vuonna 120, ikähaarukan asettuessa 7- + 50 vuoden välille. Tyttöjä/naisia oli 34 ja poikia/miehiä 86. Alle 19-vuotiaita aktiiveista oli 95. Harjoituksia pidettiin viitenä päivänä viikossa, yhteensä 11 eri harjoitusvuoroa, pääasiassa Tennarin kamppailuhallissa sekä yhtenä iltana viikossa Ojamon koulun liikuntasalissa.

TALOUS

Jäsenmaksuista ja muusta varainhankinnasta seura sai tuloja yhteensä 13 357,88 €, kuluja seuran toiminnasta aiheutui yhteensä 13 048,96 €. Liikuntatoimen avustusta saimme 2 500 €, joten tilikauden tulos osoittaa 2827,36 € ylijäämää.

GRADUOINNIT

Vyökokeita pidettiin värivoille yhteensä 66 kpl, mustan vyön kokeen suoritti onnistuneesti seurastamme 4 kokeilasta; 2. Dan Jouni Kaarakainen, 1. Dan Juan Esteves, Ilkka Holmström ja Pekka Innanen. Tämän jälkeen aktiivisten mustien vöiden lukumäärä on seurassamme 12 kpl.

KILPAILUT JA LEIRIT

Seura järjesti kahdet sisäiset kisat (ottelu- ja liikesarjakisat) sekä yhden leirin Tennarissa. Kansallisiin kisoihin osallistuimme mm. Hiisi Challenge sekä Hwarang Cupiin vaihtelevalla menestyksellä, hienoimpana saavutuksena mainittakoon Jaakko Innasen SM-pronssi Naantalissa alle 21 vuotiaiden SM-kisoissa. Myös vuosittaisiin suurleireihin ja alueellisiin leireihin osallistui runsaslukuinen joukko lohjalaisia Taekwondon harrastajia kuten myös erilaisiin koulutustilaisuuksiin ja lajin ulkopuolisiin tapahtumiin mm. LLK:n järjestämälle liikuntaleirille Tennarissa 10.8.2007.

UUDET HARRASTAJAT

Alkeiskursseja seura järjesti vuonna 2007 kaksi; ensimmäisen helmikuussa ja toisen elokuussa. Uusia harrastajia tuli lajin pariin yhteensä 36 henkilöä.

MUUT TAPAHTUMAT

Kesällä pidettiin jo perinteeksi muodostunut kesäleiri Partioniemessä ja kauden päättäjäisiä vietimme ”pikkujoulu”-harjoituksissa Tennarissa 16.12.2007. Päättäjäisissä palkittiin vuoden 2007 harrastajina Lauri Iso-Markku, 4.kup ja Mika Partinen, 6.kup. Taistelijanmaljalla, Do-palkinnolla, palkittiin Tomi Metsälä, 3.kup.



TAMMIKUU

2.1. Vuoden ekat treenit Tennarissa.

3.1. Vuoden ekat treenit Ojamolla.

16.1. Valmentajapalaveri Tennarissa. Mukana runsaasti väkeä. Ja tuttuun tapaan Markku hoiti homman Räikösmäisen lyhyesti alle 20 minuutissa.

18.1. Kokous Ilkalla, tarjoilu oli runsas, mutta paljastuikin sen olleen lasten iltapala. Lapsille hyvitetiin uusi iltapala kokouksen jälkeen.

20.1. Seuran sisäiset kisat Ojamolla, ja olihan siellä runsaasti Vihdistäkin porukkaa. Riemastuttavan kisan tulokset alla:

TALVIKISIT 2007

ILVES - 40 KG

Frans Salmi, Lohja
Suvi Ropponen, Vihti
Teemu Satuli, Lohja
Antti Kanniainen, Lohja

ILVES + 40 KG

Joni Satuli, Lohja
Aleksi Holmström, Lohja
Nico Puusa, Lohja

60 – 70 KG

Lauri Iso-Markku, Lohja
2. Jani Seppälä, Vihti

3. Simo Romström, Lohja

4. Anna Lindfors, Vihti

5. Tomi Viitakangas, Lohja

70 – 80 KG

Tomi Metsälä, Lohja

Joel Lindfors, Vihti

Teemu Holma, Lohja

Petri Saarentaus, Vihti

DANIT

Hannu "Luunmurskaaja" Vikström, Vihti

Harri Punakivi, Vihti

Teo Parjanen, Vihti

Erik Sandström, Vihti

HAASTEOTTELUT

Jouni Kaarakainen, Lohja vs. Susanne Sainio, Lohja

(Susanne voitti)

Anne Mölsä, Vihti vs. Helena Iivanainen, Vihti

(Helena voitti)

25.1. Ilkka kävi näyttäytymässä Liikuntakeskuksen stipendinjakotilaisuudessa Monkolassa, stipendinsaaja Tanjan ollessa estynyt.

HELMIKUU

2.2. Marcos veti harjoitukset Tennarissa, väkeä myös Vihdistä. Treenien jälkeen Ilkka, Markku, Marcos ja Kari Sirviö pitivät palaverin ravintola Nahkurin tallisissa. Nam. Ja toki myös kokoustettiin.

4.2. Uusien oppilaiden aloituspäivä Tennarissa, Markku hoitaa ryhmän. Nyt oli 19 hlöä, junnuja pääasiassa, mutta ihan hyvän kokoinen ryhmä.

5.2. Markku veti harjoitukset Nummelassa mustien vöiden ryhmälle, mukana meiltä myös Esa Lukkarila.

6.2. Markku oli Kisakalliolla seurojen turvallisuusnäkökohtiin paneutuvassa koulutuksessa. Se on kaksiosainen ja tarkoitus on auttaa seuroja järjestämään tapahtumia ja harjoituksia turvallisesti. Mietitään myös valmiudet mahdollisten vahinkojen ja tapaturmien varalta.

11.2. Lauri Vainio piti harjoitukset punaisille ja mustille.

13.2. Markku oli yhdistysten turvallisuuskoulutuksen kakkososiossa Kisiksellä. Tällä kertaa tarjolla oli sämpylää, nam. Ja saipas tästä koulutuksesta todistuksenkin. Nyt ollaan turvallisista.

17.-18.2. Tuomarikurssi Lahdessa. Tanja päivitti C-tuomarioikeudet.

Vyökokeet 13.2. Tennarissa, koe oli 4.-1. kup tavoitteleville. Kokeessa olivat Teemu Holma (1.kup), Simo Romström (1.kup), Toni Grönberg (2.kup), Tomi Metsälä, Raisa Hänninen, Joonas Halen, Teemu Sironen (kaikki 3.kup) ja Sauli Sjögren (4.kup). Arvovaltainen raati oli Esa Lukkarila, Jouni ja Mika Lahtinen, Ville Kortelainen, Jaakko Innanen ja Ida-Lina Lukkarila.

MAALISKUU

1.3. Kokous Ilkalla.

Maaliskuun ekan viikonlopun treenit oli peruttu, koska Tennari oli varattu ITF-Taekwondon PM-kisoille. Meidän seuran väkeä oli katselemassa tämän toisen tyylisuunnan ottelumuotoja.

6.3. Ohjaajapalaveri Tennarissa. Paikalla väkeä...

10.3. Alueleiri Nummelassa, vetäjinä olivat Marcos (5.dan), Petri Nieminen (4.dan) ja Jarkko Mäkinen (4.dan). Lohjalaisia oli kymmenkunta leirillä.

Markku vieraili Kisakalliolla ohjaamassa Liikunnan

Ohjaajien Peruskurssilaisia (LOP 105) aiheena itsepuolustuksen eri näkökulmat.

Maaliskuun toiseksi viimeisenä lauantaina pidettiin reilun parin tunnin treenit Ojamolla. Tämän treenin eka osuus oli sovelias kaikille ja toisen osuuden anti oli enemmän uuvuttava, tarkoituksena hieroa kevään dan-kokelaiden tekniikoita.

25.3. Kokous Ilkalla.



HUHTIKUU

1.4. oli seuran kevään yleiskokous klo 17 alkaen Tennarin Tatamialissa. Kokous taisi kestää melkein vartin.

Pääsiäisen aikaan Markku vieraili Marcoksen luona suunnittelemassa toukokuussa olevaa leiriä, johon vetäjäksi tulee Markku Parviainen.

14.4. Ojamon koulu oli näyttämönä dan-kokeelle, johon oli valmistautunut neljä lohjalaista ja kaksi vihtiläistä. Lohjalaiset Pekka Innanen, Juan Esteves ja Ilkka Holmström valmistautuivat mustan vyön kokeeseen ja Jouni Kaarakainen toisen danin suoritukseen. Koe alkoi aamulla kymmenen aikoihin teoriolla. Tämän





jälkeen alkoi tekniikkaosuus, sitä seurasi haastattelu. Kampailuosuus oli kovempi fyysinen näyttö. Koe päättyi kokelaiden omiin murskausesityksiin, jossa henkiset paineet olivat ehkä kokeen aikana kovimmillaan. Kokeen jälkeen alkoi kahvitustilaisuus koulun toisessa kerroksessa.

Vyökokeet

28.4. Tennarin Tatamisolissa 3. kup yrittäville Joni ja Teemu Satulille ja Petteri Pyyköselle.

29.4. Tennarin Tatamisolissa 5. kup suoritti Kimmo ja Henri Heinonen, 6. kup suoritti Mika Partinen, Tytti Räikkönen ja Aku Kajan.

TOUKOKUU

14.5. Kokous Ilkalla.

18.-19.5 Lohjan ja Vihdin yhdessä järjestämä leiri Lohjalla Tennarin Tatamisolissa. Päävetäjänä oli Markku Parviainen (5. dan). Perjantain treenit olivat sinisestä

mustaan iästä riippumatta. Tässä illan ainoassa parin tunnin treenissä oli n. 30 treenaajaa. Varsinaisena leiripäivänä lauantaina oli taekwondoita kaikkiaan harjoittelemassa 83 hlöä. Markku Parviaisen treeneissä korostui hänen vaatimuksensa kurinalaiseen ja keskittyneeseen harjoitteluun. Nopeat ja terävät siirtymisten vaatimukset pitivät yllä kokoajan tarkkaavaisuutta. Paljon uutta ja mielenkiintoista tarjosivat nämä hänen harjoituksensa, myös Lohjan seura saa näistä opeista varmasti uusia virikkeitä.

20.5. Alkeiskurssin 8.kup vyökoe Tennarissa klo 15.00. Kokeen suorittivat Jimi Ekström, Niko Jormanainen, Anne Kuivanen, Ville Kujanpää, Mira Kunttu, Timi Pirttioja, Teddy Räikkönen, Riina Saharinen, Sara Sainio, Sari Sarvela, Patrik Österholm, Kalle Kairajärvi.

20.5. 7.-4.kup koe Tennarissa klo 17.00 olivat Lauri Iso-Markku, 5. kup Tommi Lundell, Joonas Malmberg ja Laura Perttula, 6. kup Liisa Isotupa, 7. kup Laura Toropainen.

26.5. Junnujen 7.-6.kup koe Tennarissa klo 11-12. Kokeen suorittivat Sami ja Jere Puusa, Iiro Koivulehto, Rasmus Kilpeläinen, Markus Moilanen. 7. kup yrittäviä oli Joonatan Pakkanen, Mika Heinonen, Maija Stenman, Atte Hepo-oja, Markus ja Matias Salohonka, Juha Vallivaara, Henrik Vuorio, Veikka ja Maria Koskinen, Elina Vuorikoski.

27.5. Kevään päätös yhteistreeni Tennarissa klo 15-17.

28.5. Kesän treeniajat lähtivät pyörimään. Kesän treenit ovat maanantaisin Tennarin palloiluhallissa ja tiistaisin Tennarin tatamisolissa.





KESÄKUU

20.6. Treenien kesätauko alkoi.

HEINÄKUU

5.7. Hallituksen kokous kesäisissä merkeissä
Partioniemen kesäleiri 22.–23.7.



ELOKUU

3.-4.8 Ilkka ja Markku vierailivat kutsusta Varkauden pumse-leirillä, jossa vetäjänä oli Krista Mäkinen 3.dan. Leiri käsitteli kilpa-pumsea ja harjoitukset tarjosivat mielenkiintoisia näkökulmia liikesarjoihin kilpailumielessä.

Elokuussa pidettiin kaksi valmentajavarttia, joissa pähkittiin hiukan vetovastuita.

Perjantaina 10.8. Ilkka ja Markku olivat Tennarissa LLK:n järjestämällä liikuntaleirillä vetäjinä. Apulaisina toimivat lisäksi Alekski ja Frans. Liikuntaleirin ikäkauma oli 7-9 ja 10-11 vuotiaat omista ryhmissä. Molemmilla ryhmillä oli päivän aikana kahdet treenit, muksuja oli yhteensä 32. Päivä oli helteisen päivän vuoksi melkoisen rankka.

Turussa oli Liiton kesäleiri 17.-19.8. Leirillä oli otte-lukisat ja yhtenä tuomarina meidän Tanja. Lauantai-illan gaalaan ja illalliselle oli kutsuttu kaikki Liiton sabut, meidän oma Markku edusti siellä seuraa. Liiton illallisella osallistuivat myös leirin päävetäjät Park Soo Nam (9.dan) WTF:n varapresidentti puolisonsa kanssa sekä Mun Dong Kun (7.dan).

26.8. Alkoi uusi alkeiskurssi. Ekalla kerralla trenenasi 19 hlöä, pääasiassa junnuja. Hyvän kokoinen ryhmä alkeiskurssille.

SYYSKUU

10.9. Kokkous Ilkalla.



15.9. Hiisi Challenge-ottelukisa Nummelassa. Seurasta olivat ottelemassa: Lauri Iso-Markku, Frans Salmi sekä Aleks Holmström. Jokaiselle kisat olivat ensimmäiset ja tuomisina oli 2 pronssia (Lauri ja Frans) ja hopea Aleksille. Tanja toimi koutsina.

22.9. Seuran puumse viikonloppu.

28.-30.9. Markku Mukiwonissa (Kerimäki).

LOKAKUU

6.10. Seuran puumse-kisat Ojamolla.

12.–14.10. Nummelassa Kon leiri, seuramme väkeä mukana runsaasti.

21.10. Tanja veti reenit ylemmille vöille Nummelassa.

25.10. Kokkous Ilkalla.

MARRASKUU

4.11. Seuran yleiskokous Tennarissa.

10.11. Ottelun SM-kisat Naanatalissa. Tanja tuomari. Jaakko Innanen osallistui miesten -78kg sarjaan ja voitti pronssia.

16.11. Liiton Sabu tapaaminen Pajulahti. Markku osallistui.

17.11. Liiton mustien vöiden leiri Pajulahti. Seurasamme Markku Vuorikoski, Ida-Lina Lukkarila ja Pekka Innanen.

19.11. Kokkous Ilkalla.





TILASTOJA

Dan-koe suorituksia

Huhtikuu 4 hlöä. Jouni Kaarakainen 2. dan, Pekka Innanen, Juan Esteves, Ilkka Holmström 1. dan

KUP-KOKEITA

Helmikuu 8, huhtikuu 8, toukokuu 34.

24.11. Hwarang Cup-ottelukisa Espoossa. Seurastamme osallistui otteluihin kaksi ensikertalaista: Tomi Metsälä ja Markus Moilanen. Tuomisina kaksi mitalia. Hyvä pojat! Koutsina toimi Tanja.

26.11. Markku piti Kisakallion LOP- kurssilaisille Tennarissa treenit.

JOULUKUU

1.12. Valmentajapalaveri Aplicossa. Ekaksi oli spinning-tunti, jonka jälkeen pidettiin palaveri.

9.12. Syksyn aloitusryhmän 8. kup vyökoe 16 hlöä.

16.12. Syyskauden vikat treenit. Ne pidettiin jonkinlaisen pikkismeiningin merkeissä. Treenareita oli 60 hlöä ja päälle piparit+mehu sekä palkittiin ansioituneita. Vuoden 2007 harrastajina palkittiin Mika Partinen ja Lauri Iso-Markku. Do-palkinnon sai Tomi Metsälä. Ohjaajina palkittiin: Markku Vuorikoski, Esa Lukkarila, Pekka Innanen, Teemu Holma, Mika ja Jouni Lahtinen. ja Tanja Flythström.

TAE KWON DO



João Esteves Pascoal

48 vuotta, yrittäjä

2 lasta, Anna, 8 vuotta ja Johan 16 vuotta (2-Kup)

Asun Siuntiossa vuodesta 1998

Kansallisuus: Portugalin ja Ranskan

harrastanut Tae Kwon Doa Lohjalla 9 vuotta

1-Dan 2007

Haluaisin aluksi kiittää Lohjan kerhon jäseniä, jotka ovat tutustuttaneet minut taekwondoan ja saaneet minut ihastumaan lajiin. Näitä jäseniä ovat Markku Vuorikoski (Mobi), Marcos Kuusjärvi, Tanja Flythström, Jani Kuitunen, Rekku, Osku ja monet muut. Heidän kanssaan olen hikoillut kehoni kuivaksi, löytänyt kärsimisen ihanuuden ja kauniit liikkeet. Heidän kanssaan olen löytänyt jotakin, joka tuottaa nautintoa kuten harjoituksissa yhdessä tehdyt ja yhdessä jaetut liikkeet.

Minulle taekwondo on yksilöllinen urheilumuoto, jota pitää harrastaa yhdessä saadakseen siitä jotakin irti. Tehdä parhaansa ja aina haluta tehdä paremmin, ei koskaan olla tyytyväinen itseensä ja yrittää saavuttaa ”mahdoton täydellisyys”.

Voiko sen saavuttaa? – En usko, ja sen tähden taistelulajeissa ei ole rajoja. Niissä voi aina tulla paremmaksi ja niitä voi harrastaa kaiken ikäisenä (paitsi fyysisten tai lääketieteellisten ongelmien takia). Näitä lajeja varten täytyy sopeutua, mutta jokainen saa niistä jotakin. Olla hyvässä kunnossa ja olla energinen, ei tyytyä saavutettuun vaan aina mennä eteenpäin. Omata korkean moraalin ja puhtaan mielen, olla itsevarmempi ja viettää hyviä hetkiä harjoituksissa.

Minä, osaltani olen aika hyvässä kunnossa ja terve (näin nuoreksi mieheksi!)

Kun aloitin taekwondon harrastamisen en osannut uneksia saavuttavani mustan vyön.

Se ei tosin ollut helppoa, mutten minä helposta pidäkään. Kaipaani haasteita saavutettavaksi. Pidän itseni koetukselle asettamisesta, sekä taekwondossa että jokapäiväisessä elämässäni.

Mustan vyön saavuttaminen ei ole minulle vain saavutettu päämäärä vaan uusi alku. Nyt olen taekwondon oppilas!

Luotan, ja olen aina luottanut ohjaajieni mielipiteeseen siitä miten valmis olen yrittämään uutta vyötäsoa. Korkeamman vyön saavuttaminen on tärkeää, mutta sen voi tehdä vain silloin kun itse tuntee itsensä valmiiksi ja itse tuntee ansainneensa sen.

Kun minulle ehdotettiin mustan vyön yrittämistä, se oli minulle kunnia-asia sekä osoitus luottamuksesta.

Minulla oli useita kuukausia aikaa valmistautua hyvin tähän koitokseen. Tuona aikana minä harjoittelin tiiviimmin (fyysistä, teknistä ja psykologista puolta). Olisinko valmis? Kun koe viimein koitti toukokuussa 2007, tunsin itseni valmiiksi muutamasta lihasongelmasta sekä stressistä huolimatta. Olisinko odotusten veroinen?

Meitä oli neljä Lohjalta yrittämässä mustaa vyötä: minä itse, Ilkka Holmström ja Pekka Innanen sekä Ari Hulkkonen Vihdistä. Kaksi suoritti toista Dania, Jouni Kaarakainen Lohjalta ja Harri Punakivi Vihdistä.

Lämmittelyn yhteydessä pelko katosi ja tunsin itseni varmaksi ja keskittyneeksi. Kokeen edetessä kehoni reagoi hyvin, mieleni oli ”vapaa”, en ajatellut mitään (kummallinen kokemus), olin keskittynyt, olin taekwondossa. Liikkeet ja tekniikka tuntuivat mielestäni hyviltä, ne tuntuivat vastaavan niitä mitä niiden pitikin. Annoin parastani!

Mitä lähemmäs loppua koe lähestyi sitä enemmän väsymys muistutti olemassaolostaan. Kaikkein vaikein osa minulle oli taistelu ensin yhtä, sitten kahta vastustajaa vastaan: Hengitin raskaasti ja voimat uupuivat – ”täytyy vain kestää!”

Ryhmän henki oli hyvä ja me kestimme yhdessä! Tullessamme viimeiseen osaan, tiilien rikkomiseen, murskaukseen, keskittymiseni terästyi, olin valmis. Aloitan sarjan ”Sonal bakat chigi”, kaksois ”Yop Chagi” ja lopuksi ”Twio Ap Chagi”. Uskon, etten olisi voinut tehdä paremmin, olin tyytyväinen suoritukseeni, hyvä tekniikka, hyvä tasapaino ja tämä toteutettuna nopeasti ja voimalla. En halua olla tärkeilevä, mutta olin valmis!

Eräs kaikkein liikuttavimmista hetkistä oli vöiden saaminen. Olin liikuttunut ja ylpeä kun Markku otti minulta mustanatsaisen punaisen vyön ja satoi minulle mustan vyön. Olin päässyt taekwondon oppilaaksi ja olen ylpeä siitä!



Haluan vielä toistamiseen kiittää Lohjan seuran jäseniä siitä, että he ovat hyväksyneet minut ja auttaneet minua kaikkina näinä vuosina.

Haluan myös kiittää Dennis Vainiota ja Vihdin seuraa, jonka kanssa meillä on niin hyvät suhteet.

Enkä halua unohtaa lähettää tervehdystä kaikille taekwondon harrastajille Suomessa.

Tulevaisuudessa toivon voivani antaa jotakin seuramme nuorille ja voivani jatkaa taekwondon harrastamista vielä monta vuotta. Minua harmittaa vain etten löytänyt taekwondoä aikaisemmin elämäni!

Tapaamisiin tulevilla leireillä ja harjoituksissa!



