

TERVETULOA HARRASTAMAAN!

Taekwondo on moderni, vauhdikas ja monipuolinen kamppailulaji, joka kehittää harrastajan erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia; liikkuvuutta, voimaa, koordinaatiota, kärsivällisyyttä, keskittymiskykyä, sosiaalisia taitoja jne. Taekwondo sopii erittäin hyvin kaikenikäisille. Aikuisille/nuorille laji tuo mm. kuntoa, energiaa ja itseluottamusta. Lapset taas oppivat nopeasti keskittymään annettuihin ohjeisiin ja toimimaan ryhmässä kunnioittaen kanssaharrastajiaan ja yhteisiä sääntöjä.

Alkuun treenivarustukseksi riittävät verkkarit, t-paita ja juomapullo. Vesi on paras janojuoma; mehujen, limsojen tai energiajuomien juominen ennen harjoituksia/harjoitusten aikana ei ole suotavaa. Harjoittelu tapahtuu avojaloin. Turvallisuussyistä korut ja kellot otetaan pois sekä kynnet pidetään lyhyinä. Jos korvakoruja ei voi poistaa, ne suojataan vaikka urheiluteipillä harjoitusten ajaksi. Pitkät hiukset ovat kiinni. Treenihousujen taskut tulee tyhjentää ja puhelin laittaa äänettömälle.

On hyvä muistaa syödä treenipäivänä, että energiaa riittää harjoituksiin. Noin tuntia ennen harjoituksia ei kuitenkaan kannata syödä mitään hyvin raskasta.

Harjoitukset ovat entisen tennishallin tiloissa Liikuntakeskus Pajulahdessa (Pajulahdentie 167, Nastola). Kuukausimaksu 33 €/kk maksetaan **omatoimisesti** suoraan EMA Sportin tilille FI95 5612 1120 3861 38 . Eräpäivä on edellisen kuun 25. päivä. Eli syyskuu maksetaan 25.8. jne.

Harjoituksiin saavutaan ajallaan ja harjoitusalueella ollaan valmiina harjoitusajan alkaessa. Harjoitusviikkoon (saat tämän harrastuksen jatkuessa) otetaan treenien lopussa ohjaajalta merkintä. Juomapullo ja arvotavarat kannattaa tuoda harjoitussalin laidalle. Salista poistutaan harjoitusaikana vain ohjaajan luvalla.

Taekwondoon liittyy erilaisia lajikulttuurillisia salikäytöstapoja ja muodollisuuksia (esim. kumartaminen). Ne saattavat aluksi tuntua vierailta, mutta tulevat tutuksi harjoitusten lomassa.

Ensimmäinen suoritettava vyö on keltainen (8.kup, graduointimaksu 50€). Graduointimaksu sisältää keltaisen vyön sekä Taekwondopassin. Omasta aktiivisuudesta ja järjestysajankohdista riippuen vyökoe on 2-4 kuukauden päästä aloittamisesta. Vyökokeessa harrastajalla tulee olla taekwondopuku eli dobok (seuratilauksia tehdään tai voi tilata omatoimisesti) sekä voimassa oleva Liiton lisenssi. Ennen vyökoetta harjoitusten yhteydessä pidetään harjoitusvyökoe, jossa tarkastetaan, onko harrastaja valmis kokeeseen.

Taekwondolisenssistä ja vakuutuksesta: Suomen Taekwondoliiton lisenssi hankitaan kalenterivuosittain. Lisenssi maksaa 45€/kalenterivuosi. Mikäli oma vakuutus ei korvaa kamppailulajeja, voi samalla hankkia vakuutuksen, joka on edullinen lisenssin yhteydessä. Lisenssiä ostaessa valitse lajiksi Taekwondo ja seuraksi EMA Sport. Lisätietoa: <https://www.suomentaekwondoliitto.fi/liitto/lajilisenssi/>.

Ensisijainen **tiedotuskanava** on EMA Sportin whatsapp-ryhmä. Sinut lisätään ryhmään tutustumisjakson jälkeen. Annathan yhteystietosi ohjaajalle tätä varten.

Lisätietoa:

Aikuiset ja nuoret/Aki Tiihonen 050 405 8654

Juniorit/Petra Kärkinen 040 745 5523

