

- Tietopaketti harjoittelun aloittamiseen

Tervetuloa Wondoon! Tähän aloittelijan tietopakettiin on kerätty ohjeet ensimmäisiin harjoituksiin ja vyökokeisiin valmistautumiseen, sekä vanhemmille tiedoksi seuran yhteystiedot. Tietopaketti on tarkoitettu lukea yhdessä lapsen tai nuoren kanssa huolella läpi.

Ennen ensimmäistä harjoitusta

1. Aktivoi harrastajan MyClub-tili sähköpostiosoitteella, joka on aktiivisessa käytössä
2. Lataa myClub-sovellus kännykkääsi. Tiedotteet tulevat sovellukseen ja sähköpostitse
3. Harjoituskalenterin näkee seuran kotisivuilta **wondo.fi** niin päiväkohtaisesti, kuin koko kaudelle ("Harjoitusajat" -kohdasta)
 - Mahdolliset muutokset ja ilmoitukset tapahtumiin viestitään sähköpostitse harrastajille
 - Tarvittaessa harjoituksista voi kysyä oman ryhmän ohjaajalta / Marilta / Simolta
4. Tallenna ryhmän ohjaajasi / Marin / Simon numeron ylös

Nopeat asiat soitolla/tekstiviestillä/WhatsAppilla. Kiireettömät asiat sähköpostilla.

Mari Aalto, 0405435381 / mari@wondo.fi
Simo Siltanen, 0400605951 / simo@wondo.fi

5. Kaikissa laskuissa ja maksuja koskevissa asioissa voit ottaa yhteyttä seuran talouspalveluihin / talouspalvelut@wondo.fi

Harjoituksiin saa tulla tarvittaessa vähän myöhässä. Muista kertoa syy myöhästymiseen ohjaajalle kun saavut saliin. Poissaolosta harjoituksissa ei tarvitse ilmoittaa erikseen, ellei kyseessä ole tapaturma / pidempi poissaolo, joka vaikuttaa harjoituksiin osallistumiseen enemmän.

Uudelle kaudelle ei tarvitse ilmoittautua, vaan riittää kun osallistuu mukaan treeneihin. Lopettamisesta tai tauon pitämisestä sen sijaan on hyvä ilmoittaa / mari@wondo.fi.

Harjoituksissa aina

- Puhdas dobok, eli taekwondopuku (/liikunnalliset vaatteet uudelle harrastajalle)
- Kaikki korut ja kellot pois
- Pitkät hiukset aina kiinni (kiilautumisvaara)
- Juomapullo mukaan (hyvä opetella tavaksi)
- Puhtaat jalat ja lyhyet kynnet
- Riittävästi energiaa: syö tukeva ateria hyvissä ajoin päivällä ennen treeniä. Kevyt välipala tuntia/kahta ennen treenejä, jotta jaksat harjoitella

Harjoittelun pelisäännöt

Tutustu oman harjoitusryhmäsi pelisääntöihin, etenkin jos tulet mukaan kesken harjoituskauden. Näistä voi kysyä oman ryhmän ohjaajalta.

Kiusaamisesta

Meidän treeneissä on kiusaamiseen nollatoleranssi. Ohjaaja haluaa kuulla ja tietää, jos joku kokee olonsa kiusatuksi. Jos näet kiusaamista tapahtuvan, niin kerrothan siitä heti aikuiselle. Kertomisesta ei koskaan joudu pulaan, ja ohjaajalle voi keskustella myös siitä jos jokin huolestuttaa.

Epäonnistuminen on tärkeä osa oppimista

Joskus uudet tekniikat saattavat tuntua vaikeilta ja haastavilta. Epäonnistuessa harmitus voi olla kova. Uuden asian oppiminen vaatii monesti useita toistoja, ja vain uudelleen yrittämällä voi onnistua. Epäonnistuminen onkin siis hyvä paikka oppia ja yrittää uudestaan. Oli kyseessä sitten potkutekniikan yrittäminen treeneissä, tai vyökokeessa potkun näyttäminen. Usko itseesi, kokeile uudestaan, ja muista nauttia harjoittelusta samalla!

Tutustu rohkeasti muihin ryhmässä

Treeneihin tulee useasti kauden aikana uusia harrastajia kokeilemaan. Ole rohkeasti ensimmäisen tutustumaan uuteen, ja esittele itsesi. Harjoituksissa vanhat harrastajat näyttävät omalla esimerkillään uusille mallia, sekä neuvovat harjoitteissa vasta aloittanutta.

Harjoituspuvusta

Taekwondopukuja voi tilaa oikeastaan kaikista suomalaisista verkkokaupoista. Seurallamme on yhteistyö Nippon Sportin kanssa, jolta saa 10% alennuksen. Tilatessa verkkokaupassa kassalla, tai vieraillessa myymälässä Kaisaniemessä voi käyttää seuran alekoodia:

Wondoale

nipponsport.fi (huom. ei toimi alennustuotteisiin!)

Valkoinen vyö tulee melkein kaikissa puvuissa mukana. Taekwondopuvun koot menevät 10 cm välein. Puku on hyvä ostaa hieman reilumpana kuin liian pienenä, ja pitkät hihat ja puntit voi kääriä sopivaksi. Puvun kaulukset tulee olla valkoiset. Mustat kaulukset ovat vain mustien vöiden arvoille.

Tässä vielä ohje vanhemmille ja lapsille sekä nuorille kotiin, miten sitoa vyö harjoituksiin:

 **Vyön sitominen - Gird your belt.**

<https://www.youtube.com/watch?v=S2T2nG1n3Mg>

Seuran oma Facebook-kirppis

Seuramme harrastajat voivat vaihtaa ja kierrättää harjoituspukuja, vöitä sekä suojavarusteita **“Wondon junnujen vanhemmat”** -FB-ryhmässä. Ryhmä on suljettu, ja mukaan pääsee pyytämällä jäsenyyttä. Myös vanhoja pukuja, ja varusteita voi lahjoittaa ryhmään tai salillemme seuran yhteiseen käyttöön. Ryhmässä saa myös metsästää yhteisiä kyytejä treeneihin, ja perinteisesti seuralaisten kesken kisoihin sekä leireille järjestetään aina yhteiskyytejä.

Vyökokeista

Vähintään kerran kaudessa järjestetään mahdollisuus harrastajille, joilla on täynnä treenimerkinnot ja jotka hallitsevat vyökokeessa vaaditut tekniikat, osallistua vyökokeeseen. Vyökoe ei ole siis kaikilla automaattisesti, vaan ohjaajat antavat luvan harrastajalle osallistua kokeeseen. Jos koe menee läpi, graduoi, eli saa uuden vyöarvon. Vyökoevaatimukset ovat näkyvillä seuran nettisivuilla.

Vyökokeissa tärkeimmät asiat:

- *Keskittyminen*: kuuntele ohjeet tarkasti
- *Yrittäminen*: usko omaan osaamiseesi, äläkä luovuta vaikka epäonnistuisit
- *Asenne*: tee parhaasi, ja kannusta muitakin onnistumaan
- *Taidot*: näytä mitä olet oppinut treeneissä, nyt on aika loistaa!

Vyökoemaksu lähetetään yleensä ennen vyökokeita, ja se tulee olla maksettuna ennen koetta. Onnistunut vyökoe on juhlan paikka!

Joskus vyökoe ei mene ensimmäisellä yrityksellä läpi, jolloin voi yrittää uudelleen rästikokeessa. Ohjaaja antaa uuden vyökokeen päivämäärän henkilökohtaisesti.

Perhealennus

- Wondon jäsenillä on mahdollisuus perhealennukseen: toisesta harrastavasta perheenjäsenestä saa 20% alennusta harjoitusmaksuista (huom. ei muista maksuista). Eli jos sisarus, tai vanhempi innostuu harrastamaan lajia, niin voitte etsiä kotisivuiltamme lähimmän peruskurssin: wondo.fi, tai laittaa viestiä ilmaisesta kokeilusta Marille.

Wondo somessa:

Tule seuraamaan ja kannattamaan Wondon tapahtumia ja päivityksiä:



Wondo(Facebook)



Wondofin (Instagram)

Päivitämme someen seuran ottelu- ja liigesarjakilpailijoiden kisatuloksia, tunnelmia kilpailuista, vyökokeiden tuloksia, uusista kursseistamme tietoa sekä yleisesti seuramme arkea monipuolisesti kaikenikäisille soveltuen. Tervetuloa mukaan!



Toivotamme treeni-iloa kaikille!

Terveisin Wondon ohjaajat