

- Lasten ja nuorten vanhemmille tietopaketti

Tämä seuran tietopaketti sisältää tarkempaa tietoa vanhemmille itse harjoittelusta, niihin valmistautumisesta ja seuran tärkeät yhteystiedot. Lukekaa yhdessä lapsen tai nuoren kanssa huolella läpi, ja tallentakaa tärkeät yhteystiedot ylös.

- Mistä nähdä harjoitukset arkena:

1. Aktivoi harrastajan MyClub-tili sähköpostiosoitteella, jota käytät aktiivisesti
2. Lataa MyCoach-sovellus kännykkääsi. Tiedotteet tulevat sähköpostitse ja sovellukseen
3. Näet treenit seuran kotisivujen etusivulta (wondo.fi) päiväkohtaisesti, sekä kauden treenit "Harjoitusajat" -kohdasta
→ Yksi keino varmistaa oman ryhmän ohjaajalta / Marilta / Simolta. Mahdolliset tapahtumamuutokset ja -ilmoitukset lähetetään sähköpostilla harrastajille
4. Voit tallentaa ryhmän ohjaajan / Marin / Simon numeron ylös

Heiltä voi soittaa/tekstiviestillä/WhatsAppilla kysyä nopeat asiat. Sähköpostilla sitten kiireettömät asiat.

Mari 040 543 5381 / mari@wondo.fi
Simo 040 060 5951 / simo@wondo.fi

- Harjoituksiin saa tulla tarvittaessa vähän myöhässä. Silloin ohjaajalle tieto etukäteen/kertoo syyn poissaoloon heti saapuessa saliin. Harjoituksista poissaolosta ei tarvitse erikseen ilmoittaa, ellei ole kyseessä tapaturma tai pidempi poissaolo, joka vaikuttaa kauden harjoituksiin osallistumiseen enemmän ja harjoitteluun.

- Miten tukea vanhempana lapsen harjoittelua:

Kerro ohjaajalle

Kotona keskustelu lapsen kanssa, että lapsi voi aina kertoa ohjaajalle, jos joku asia huolestuttaa, ja että ohjaaja aina kuuntelee ja auttaa. Kiusaamiseen meidän treeneissä nollatoleranssi: ohjaaja haluaa kuulla ja tietää, jos joku kokee olonsa kiusatuksi. Tästä ei koidu kertojalle mitään ongelmaa, kun kertoo.

Toivota uudet tervetulleeksi

Treeneihin tulee useasti kauden aikana uusia harrastajia kokeilemaan. Lasta voi kannustaa olemaan rohkeasti ensimmäisen tutustumaan uuteen, ja esittelemään itsensä. Harjoituksissa vanhat harrastajat näyttävät omalla esimerkillään uusille mallia, ja opettaa sekä neuvoo harjoitteissa vasta aloittanutta.

Epäonnistuminen on tärkeä osa oppimista

Harjoituksissa on tärkeää olla hauskaa, mutta joskus uudet haastavat tekniikat tai harjoitteet saattavat tuntua vaikeilta ja harmittaa kun eivät onnistu. 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 potkutekniikka treeneissä, tai vyökokeessa potkun yrittäminen. Usko itseesi, kokeile uudestaan, ja muista nauttia harjoittelusta samalla!

- Vyökokeista:

Kerran kaudessa järjestetään mahdollisuus harrastajille, joilla on täynnä treenimerkinnot ja hallitsee 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.

Vyökokeissa tärkeimmät asiat:

- Keskittyminen, kuuntelee ohjeet ja toimii parhaansa mukaan
- Usko itseensä, luottaa omaan osaamiseen
- Hyvä asenne, tekee parhaansa, kannustaa muita, eikä luovuta vaikka epäonnistuu
- Näyttää kehittymisensä lajin tekniikoissa

Vyökoemaksu lähetetään yleensä ennen vyökokeita, ja se tulee olla maksettuna ennen koetta. Onnistunut koe on juhlan paikka! Joskus koe ei mene ensimmäisellä läpi, ja silloin voi yrittää uudelleen toisella kertaa. Ohjaaja antaa uuden kokeen päivämäärän henkilökohtaisesti.

- Kaikissa laskuissa/maksuja koskevissa asioissa voit ottaa yhteyttä seuran talouspalvelujen sähköpostiin:
talouspalvelut@wondo.fi

-Uudelle kaudelle ei tarvitse ilmoittautua, vaan riittää kun osallistuu mukaan treeneihin. Lopettamisesta sen sijaan on hyvä ilmoittaa.

- Perhealennus:

- Seurallamme on perhealennus: toisesta harrastavasta perheenjäsenestä saa 20% alennusta harjoitusmaksuista. Eli jos sisarus, tai vanhempi innostuu harrastamaan lajia, niin voitte etsiä kotisivuiltamme lähimmän peruskurssin: wondo.fi, tai laittaa viestiä ilmaisesta kokeilusta Marille.

- Harjoituspuvusta:

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

Wondoale

www.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.

- 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 järjestetäänkin aina yhteiskyytejä.

- Muistilista treenarille:

Muistathan vielä käydä nämä asiat läpi ennen harjoituksia, ja opetella tavaksi:

- Puhdas dobok/harjoitusvaatteet
- Ei koruja/kelloja (teippaa lävistyksset ihoteipillä)
- Pitkät hiukset kiinni, ettei kiilaudu
- Juomapullo aina mukana (hyvä opetella tavaksi, vaikka ei janottaisi kotona)
- Tukeva ateria hyvissä ajoin päivällä ennen treeniä ja kevyt välipala tuntia/kahta ennen treenejä, jotta jaksaa harjoituksissa!


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>

Wondo somessa:

Tule seuraamaan ja kannattamaan Wondon tapahtumia ja päivityksiä:

 **Wondo**(Facebook)

 **Wondo.fi** (Instagram)

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



Toivotamme treeni-iloa kaikille!

Terveisin Wondon ohjaajat