



# TOIMINTAKÄSIKIRJA

Kuopion karateseura ry

syksy 2020



KARATE

# Kuopion Karateseura ry

## Toimintakäsikirja 2020-2021

Arvot ja visio  
Organisaatio ja vastuuhenkilöt  
Harjoitustila  
Maksut ja lisenssit  
Toimintamuodot  
    Kilpailutoiminta  
    Junioritoiminta  
    Aikuisryhmät  
Pelisäännöt ja eettiset periaatteet  
Käytännön toimintatapoja

### 1. Arvot ja visio

Karaten arvopohja rakentuu perinteisten japanilaisten kamppailulajien mukaiseen budoajatteluun. ´Budo` tarkoittaa taistelua (bu) ja tietä (do), joista ensimmäinen viittaa kamppailulajien harjoitteluun ja jälkimmäinen yksilön moninaiseen ja jatkuvaan itsensä kehittämiseen ihmisenä (do). Näin ollen karateharjoittelun tavoitteena on paitsi kamppailulajitaitojen ja fyysisen kunnon kehittäminen myös kurinalainen ja pitkäjänteinen luonteenlaadun, harkintakyvyn ja yhdessä toimimisen edistäminen. Kuopion Karateseurassa harjoitellaan modernia karatea unohtamatta budon perinteitä. Tämä näkyy monipuolisena kamppailutaidon harjoitteluna, eri ikäryhmien huomioimisena sekä perinteisen budo-arvojen noudattamisena. Harjoitteluun liittyy kiinteästi harjoituspaikan (dojo) sekä harjoituskavereiden kunnioittaminen ja arvostus.

#### Arvot

- **kunnioitus:** lajikultuurin ydin, joka sisältää toisten ihmisten, harjoituskavereiden sekä lajihierarkian mukaisen kunnioittamisen, mutta myös lajietiketin ja sääntöjen noudattamisen ja kurinalaisen harjoittelun
- **kehittyminen:** pitkäjänteinen, tavoitteellinen ja sitkeä harjoittelu ovat osa jatkuvaa itsensä kehittämistä
- **laatu:** monipuolisessa ja laadukkaassa toiminnassa korostuu kokemus, tyyliuunnan mukaisuus ja valmennusosaaminen
- **yhteisöllisyys:** otamme mukaan, kannustamme ja kuulumme samaan yhteisöön kukin omalla tasollamme ja tavallamme

#### Visio

Kuopion karateseura ry on virkeä harrastus- ja urheiluseura, joka tarjoaa kaiken ikäisille mahdollisuuden harrastaa perinteistä kamppailulajia monipuolisesti ja omassa tahdissaan. Seuralla on vuonna 2024

- vähintään 5 aktiivikilpailijaa kansallisella tasolla maajoukkueen valmennusryhmissä.
- vähintään 200 jäsentä
- aktiivisia harrastajia jokaisella vyötasolla ja kaikissa toimintaryhmissä.

Visioon pyritään laadukkaalla perustoiminnalla ja kannustamalla uusia harrastajia mukaan kilpailutoimintaan. Harrastajia saadaan lisää olemalla jatkuvasti esillä sosiaalisessa mediassa ja tapahtumissa. Viemme lajia kouluihin ja teemme yhteistyötä useiden paikallisten toimijoiden kanssa. Harrastajat pidetään mukana tarjoamalla mielenkiintoista ja laadukasta toimintaa sekä kehittymisen mahdollisuuksia mukavassa yhteisössä. Seuratoiminnan tärkeänä tavoitteena on kaikkien harrastajien lajitaitojen kehittyminen, harjoitteluun motivoiminen ja seurassa viihtyminen. Arvoihin perusten tavoitteena on opettaa erityisesti lapsiharrastajia kunnioittamaan toisia ihmisiä, toimimaan ryhmässä sekä noudattamaan sääntöjä ja hyviä tapoja. Myös liikunnan ilon ja monipuolisen liikunnallisen elämäntavan esilletuominen on tärkeää.

## **2. Organisaatio ja vastuuhenkilöt**

Kuopion karateseura ry:n hallinnosta ja päätöksen teosta vastaa johtokunta, johon kuuluu puheenjohtaja, viisi jäsentä ja varajäsen. Johtokunnan henkilöille on nimetty henkilökohtaiset vastuualueet, joko jatkuvana toimintana tai projektikohtaisina tehtävinä. Vastuunimikkeitä ovat mm. sihteeri, rahastonhoitaja, rekisterinhoitaja, juniorivastaava, kids-vastaava, varustevastaava, kurssivastaava ja tapahtumavastaava. Seuratoimijoita ja vastuuhenkilöitä on myös johtokunnan ulkopuolelta.

Seuran tyyliisuunta on wadoryu. Laji- ja tyyliisuuntakohtaisista asioista, vyökoetekniikoiden pääasiallisesta opeuksesta sekä kyu-arvoisten voiden graduoinneista vastaa seuran valmennusjohto, seurakollegio. KKS:n seurakollegion muodostavat kaudella 2020-2021 Pasi Hirvonen, 5.dan, Marko Karjalainen 3.dan, Tiina Heikkinen 3.dan, Miika Hänninen 3.dan ja Marjaana Rantala, 2.dan. Harjoitusten sisällöistä ja vetovastuista keskustellaan valmentaja/ohjaajapalaverissa 2-3 kertaa vuodessa. Valmentajia ja ohjaajia seurassa on noin 15-20.

Seuran vuotuinen jäsenmäärä on noin 150-200 henkilöä, josta noin puolet on junioreja.

## **3. Maksut ja lisenssit**

KKS:n pääasiallinen varainhankinta muodostuu harjoittelumaksuista ja jäsenmaksuista. Kaikki seuran jäsenet, ainajäseniä lukuun ottamatta, maksavat kerran vuodessa jäsenmaksun (30 euroa kaudella 2020). Lisäksi maksetaan harjoittelumaksu, jonka suuruus vaihtelee ryhmittäin viikoittain tarjolla olevien harjoitusten määrän mukaan. Kaudella 2020 harjoittelumaksut ovat 100 – 175 euroa / puoli vuotta. Jokaisen harrastajan ja seuran toiminnassa mukana olevan tulee rekisteröityä MyClub-järjestelmään. Seuran jäsenrekisterin ylläpito, laskutus sekä ryhmätiedotus hoidetaan järjestelmän kautta.

Kaikilta harrastajilta vaaditaan karateliiton lisenssi sekä karateharjoittelun kattava vakuutus. Lisenssi ja mahdollinen vakuutus hankitaan suomisport.fi palvelun kautta.

## 4. Harjoitustila

Kuopion Karateseuran harjoitukset pidetään Kuopion Liikunta- ja Kamppailukeskus LIIKKEEN tiloissa (Välikäntie 4). KKS perusti vuonna 2018 osakeyhtiön (Kamppailijat Oy) yhdessä Kuopion Jujutsuseuran, Kuopion Taekwondon, Judoseura Sakuran ja Gladiator Factoryn kanssa. Yhteisesti hallinnoimme harjoitustilaa, jossa on tatamia noin 650 m<sup>2</sup>. Harjoitusvuorot on jaettu yhteistyössä osakasseurojen kesken. Kuopion Karateseuralla on viikossa yhteensä noin 30 h harjoitusaikaa ja ohjattuja harjoituksia on lähes jokaisena iltana / päivänä.

## 5. Toimintamuodot

### Harrastustoiminta

**Karate Kids** on 4-6-vuotiaille lapsille tarkoitettu ryhmä, jossa lapsi harrastaa kerran viikossa yhdessä vanhemman kanssa. Tunnin kestävä harjoituskerta tarjoaa lapselle liikunnan iloa sekä leikinomaisia karateharjoitteita ja aikuisellekin lihaskuntoharjoitteita. Seurassa toimii kaksi Kids -ryhmää, joissa on molemmissa noin 15 lasta huoltajineen. Kidseillä ei ole lajille ominaista vyöarvojärjestelmää. Sen sijaan kidseillä on kauden päätteeksi ns. kevät- tai joulunäytös, jossa lapset saavat esittää oppimiaan asioita vanhemmilleen.

**Juniorit (7 – 12 v)** harjoittelevat vyötasoryhmissä. Kaikilla on tunnin kestävä harjoitus kerran viikossa sunnuntaisin. Lisäksi kaikille peruskurssin suorittaneille junioreille on tekniikkaharjoitukset kerran viikossa torstaisin. Taitotason kehittyessä harjoitukset ovat teholtaan hiukan vaativampia ja lajipainotteisempia kuin pienempien / aloittelevien ryhmissä. Uusia junioreiden peruskursseja aloitetaan kaksi kertaa vuodessa. Ryhmästä toiseen siirrytään vyöarvon muuttuessa ja ryhmäjakoja tarkastellaan puolivuositain. Junioritoiminnassa kiinnitetään huomioita lajinomaisten tekniikkaharjoitusten lisäksi liikunnan monipuolisuuteen ja iloon. Junioreita kannustetaan tulemaan mukaan myös kilpailutoimintaan.

**Nuorten ja aikuisryhmien** lajiharjoitukset painottuvat eri päivinä eri osa-alueille. Harjoituksista on pyritty tekemään mahdollisimman monipuolisia ja laadukkaita eri vyötasot huomioonottaen. Aikuisryhmien valmentajat toimivat pienemmissä vetoringeissä ja ovat vastuussa tiettyjen viikko- tai tasoryhmätreenien vetämisestä. Aikuisryhmien harjoitukset ovat kestoaltaan puolitoista tuntia ja myös nuoret aikuisten vyön suorittaneet, voivat osallistua harjoituksiin. Uusia aikuisten peruskursseja (yli 13 v.) järjestetään 2 kertaa vuodessa ja peruskurssin jälkeen, keltaisen vyön suorittaneet harrastajat siirtyvät mukaan yleisiin viikkoharjoituksiin.

**Kuntokarate** on aikuisille tarkoitettu toimintamuoto, jossa karatetekniikoita, potkuja ja lyöntejä, toteutetaan kuntoilumielessä usein välineitä apuna käyttäen. Kuntokarateryhmä on tauolla kaudella 2020, mutta toimintaa jatketaan mahdollisesti myöhemmin.

**Oheisharjoittelu ja vapaavuorot** ovat tarjonnassa erityisesti kesäkaudella. Tällöin ohjattuja aikuisten viikkoharjoituksia on vähemmän ja mukana on talvikaudesta poikkeavia treenisäilytöjä ja oheisharjoituksia. Tällöin ollaan mm. ulkona ja tehdään erilaisia lihaskuntoa ja kestävyyttä sekä lajinomaisia voima- ja nopeusominaisuuksia kehittäviä harjoitteita. Ohjattujen harjoitusten lisäksi harrastajilla on mahdollisuus käydä harjoittelemassa itsenäisesti seuran vapaavuoroilla ympäri vuoden. Valmentajat ja kilpailijat voivat harjoitella myös omalla ajalla, aina kun tatamilla on tilaa, esimerkiksi päivällä.

## **Kilpailutoiminta**

KKS on pitkän linjan menestyksekkäs kilpaurheiluseura ja tämän perinteen jatkaminen on edelleen tavoitteena. Seura osallistuu kilpailutoimintaan sekä alueellisella, kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Kilpailutoiminnan tavoitteina on uusien kehityskykyisten kilpailijoiden löytäminen ja motivoiminen kilpailemaan sekä nykyisten kilpailijoiden kehittäminen. KKS järjestää myös vuosittain kansalliset karatekilpailut Kuopiossa. Kaudella 2020 seurassa on noin 5 nuorta aktiivikilpailijaa, joista kaksi maajoukkueen valmennusryhmissä. Seuran entiset ja nykyiset kilpailijat ovat mukana valmentamassa seuran nuoria ja juniorikilpailijoita sekä vetämässä myös muiden harrastajien treenejä. Näin hyödynnetään urheilijoiden kokemus, näkemys ja valmennusosaaminen sekä motivoidaan junioreita ja harrastajia harjoittelemaan ja kilpailemaan. Seurassa on myös vankkaa tuomariosaamista.

## **6. Käytännön toimintatapoja**

### **Hallinto ja organisointi**

Seuratoiminnan runkona toimii vuosikello. Seuran johtokunta kokoontuu noin kerran kuukaudessa, jolloin käydään läpi talous, hallinnon ajankohtaiset asiat sekä kaikkien seuran toimintamuotojen ja tulevien tapahtumien käytännön järjestelyt ja vaadittavat toimenpiteet. Toimenpiteet organisoidaan johtokunnan nimeämien vastuuhenkilöiden johdolla. Tilaisuuksista riippuen järjestelyihin on pyydetty mukaan seuran aktiivisia ja kokeneita henkilöitä sekä haettu vapaaehtoisia harrastajien joukosta ilmoitustaulukyselyllä tai sähköpostilla.

### **Viestintä**

Tiedottaminen seuran jäsenille tapahtuu pääasiassa sähköpostilla MyClub-järjestelmän kautta. Lisäksi tiedotamme Facebookissa ja Instagramissa sekä perinteisesti salin ilmoitustaulun ja seuran nettisivujen kautta. Valmentajien ja eri toimintaryhmien (johtokunta, seurakollegio, valmennusringit) keskinäinen viestintä tapahtuu WhatsApp -ryhmissä ja sähköpostilla.

### **Kiittäminen ja palkitseminen**

Kaikki valmentajat ja seuran vastuuhenkilöt tekevät vapaaehtoistyötä. Seura tukee valmentajia kustantamalla koulutuskuluina leirien osallistumismaksut ja matkakustannukset. Ansioituneita tai aktiivisesti seurassa toimineita henkilöitä palkitaan ja muistetaan seuran vuosijuhlassa. Seuran jäsenille pyritään järjestämään vuosittain myös erilaisia yhteisiä tapahtumia.

### **Kouluttaminen ja leiritys**

Seuran toimintaperiaatteena on, että kaikki ohjaajat ja valmentajat ovat koulutettuja. Koulutusta tarjotaan valtakunnallisesti Karateliiton kautta ja paikallisesti aluejärjestön kautta. Tarvittaessa järjestetään myös seuran sisäistä koulutusta. Uusien valmentajien ja apuohjaajien kouluttamisesta huolehditaan ottamalla heidät kokeneen valmentajan mentoroitavaksi ja ohjataan sen jälkeen soveltuvaan ohjaajakoulutukseen. Kaikille valmentajille järjestetään tai tarjotaan kausittain erillisiä osaamista lisääviä koulutuksia eri teemoilla.

Kansallisille tyyliisuuntaleireille pyritään osallistumaan mahdollisimman runsaslukuisesti ja markkinoimaan lähtömahdollisuutta kaikille harrastajille. Valmentajia kannustetaan Wadotekniikkaleirien lisäksi osallistumaan myös leireille, jossa on mahdollisuus treenata soveltavia

tekniikoita perustekniikka-harjoittelun vastapainoksi. Valtakunnallinen Wado-leiri järjestetään lähes vuosittain Kuopiossa. Kokeneemmat valmentajat hakevat oppia myös ulkomaan leireiltä, ajoittain aina tyyliuunnan päämajasta Japanista saakka.

## **7. Pelisäännöt ja eettiset periaatteet**

KKS:n junioritoiminnassa pyritään noudattamaan seuran arvoja ja eettisiä periaatteita siten, että kaikki lapset otetaan tasapuolisesti huomioon ja heitä kannustetaan ja ohjataan taitotasosta riippumatta. Lapset totutetaan alusta asti salin sääntöihin ja lajin periaatteisiin, joihin kuuluu toisten huomioiminen, ohjaajan ja harjoittelukaverin kunnioittaminen ja hyvä käyttäytyminen. Ketään ei kiusata ja kaikkien kanssa voidaan tehdä pari- tai ryhmäharjoituksia. Erityislapset pyritään ottamaan huomioon yksilöidysti. Lapsia pyritään motivoimaan kannustamalla ja antamalla heille positiivista palautetta. Valmentajat ja ohjaajat ovat omalla käyttäytymisellään esimerkkinä lapsille. Niinpä salilla, koko seuran yhteisissä tilaisuuksissa sekä junioreiden leiri- ja kilpailumatkojen yhteydessä noudatetaan päihteettömiä ja terveellisiä elämäntapoja sekä hyviä tapoja. Yleisistä periaatteista keskustellaan seuran sisällä ja valmentajien palaverissa.

Pelisääntökeskustelu käydään jokaisella uudella junioriperuskurssilla, jokaisessa junioriryhmässä sekä Kids -ryhmässä syksyisin. Junioreiden vanhemmille pidetään yhteinen infotilaisuus ja pelisääntökeskustelu kerran vuodessa pikkujoulutapahtuman yhteydessä. Ryhmäkohtaisia keskusteluja käydään tarvittaessa, junioriryhmästä ja vetäjästä riippuen. Keskustelun tuloksista tiedotetaan harjoitusten yhteydessä, tiedotteissa, ilmoitustaululla sekä nettisivuilla.