

Urheilijan polku Helsingin yliopiston Taekwon-Dossa

Harrastajataso

Alkeiskurssi

Seuran alkeiskurssi järjestetään kaksi kertaa vuodessa ja kurssin harjoittelee kerran viikossa noin neljän kuukauden ajan.

Väriky

Värikyölle siirryttyään harrastaja voi osallistua kaikkiin seuran harjoituksiin sekä kansallisille leireille ja kilpailuihin. HYTKD järjestää ohjattuja harjoituksia 3–4 kertaa viikossa ja vapaita, ei-ohjattuja harjoituksia 1–2 kertaa viikossa.

Värikyharrastajan etenemistä ohjaavat HYTKD:n vyökoevaatimukset, joissa kunkin vyöarvon vaatimukset on eritelty selkeästi. Vaatimusten myötä harrastajaa ohjataan kansallisesti aktiiviseksi ja seuran toimintaan sekä lajin ohjaamiseen osallistuvaksi Taekwon-Don harrastajaksi.

Jokainen harrastaja voi osallistua harjoituksiin niin usein kuin se omaan elämäntilanteeseen sopii. Sama pätee myös vyökokeissa käymiseen, ja jokainen voi itse päättää, milloin haluaa osallistua vyökokeeseen.

Musta vyö

Mustan vyön saatuaan harjoittelijat jatkavat samoissa treeneissä käymistä kuin värikyöajanakin, sillä HYTKD:ssa kaikki alkeiskurssin käyneet harjoittelevat yhdessä.

Lisäksi seura tarjoaa SITF:n tekniikkavastaavan tai seuran pääopettajan ohjaamia mustan vyön treenejä noin kerran kuukaudessa.

Seura rohkaisee harrastajataso mustia vöitä osallistumaan aktiivisesti paitsi kansallisille ja kansainvälisille leireille myös kilpailuihin ja koulutuksiin. Monipuolinen laji ja lähes loputtomat lajityön mahdollisuudet takaavat, että jokaiselle löytyy oma tapa edistää lajia ja saada iloa seura- ja lajityöstä.

Musta vyö tähtää ensisijaisesti opettajuuteen ja lajin jatkumiseen, joten HYTKD:ssa odotetaan kaikkien mustien vöiden ottavan myös opetusvastuuta oman harrastamisen oheen. Tähän rohkaisevat myös kansalliset vyökoevaatimukset, jotka ohjaavat mustien vöiden harrastusta myös HYTKD:ssa.

Kilpailutaso

Väriky

Kilpailuun suuntautuneita urheilijoita rohkaistaan harjoittelemaan lajia monipuolisesti, mutta erikoistuminen on mahdollista vyökoevaatimusten edellyttämässä rajoissa monipuolisten treenien sekä vapaiden harjoitusten muodossa. Seuran treenien teemat ilmoitetaan julkisesti ennakkoon, joten oman harjoittelun suunnittelu on mahdollista myös seuran treenien osalta. HYTKD ei tarjoa erityisesti kilpailijoille dedikoituja harjoituksia, sillä lähtökohta on, että kaikki harjoittelevat yhdessä eikä treeneistä suljeta ketään pois. Kilpailemisesta kiinnostuneita ylempiä värikyitä rohkaistaan osallistumaan maajoukkuaryhmän leireille mahdollisuuksien mukaan, jolloin keskimääräistä kilpailuorientoituneempi treenaaminen on mahdollista. Kaikkia harrastajia myös rohkaistaan osallistumaan niin kansallisiin kuin kansainvälisiinkin kilpailuihin, ja seura pyrkii tarjoamaan tapahtumiin myös huoltajan ja tuomarin.

Musta vyö

Kilpailuorientoituneet mustat vyöt saavat käytännössä saman tuen kuin värikytkin, mutta mustien vöiden harjoitusten lisäksi tulee myös tekniikkavastaavan tekniikkatietämys erityisesti liikesarjojen osalta mustien vöiden treeneissä.

Seuran tiivis yhteistyö pääkaupunkiseudun muiden ITF-seurojen kanssa mahdollistaa seurayhteistyön eri osa-alueiden osalta muun muassa yhteisten treenipäivien muodossa.

Tutustu kilpaurheilijan polkuun:

https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=180