



TOIMINTALINJA



BUDOSEURA KOBUSHIKAI ry

Julkaistu 7.6.2016



TOIMINTALINJA BUDOSEURA KOBUSHIKAIN OPETTAJILLE, SEURATOIMIJOILLE JA HARRASTAJILLE

Kädessäsi on Budoseura Kobushikain toimintalinja. Toimintalinja selvittää jäsenille ja muille toiminnasta kiinnostuneille, miksi Budoseura Kobushikai on olemassa ja millaisille arvoille seuran toiminta perustuu. Toimintalinjasta selviää, miten käytännön asiat seurassa hoidetaan sekä millaista toimintaa Budoseura Kobushikai järjestää.

Budoseura Kobushikai on seura, joka välittää kaikista jäsenistään: junioreista, nuorista, aikuisista ja ohjaajista. Budoseura Kobushikai on Sinettiseura vuodesta 2008. Sinettiseurat ovat suomalaisen lasten ja nuorten urheilun laatusuoria, ja laadun mittarina on jokaisesta toiminnassa mukana olevasta lapsesta välittäminen. Sinettiseuroissa tehdään arvokasta työtä lasten hyväksi. Sinetti puolestaan kannustaa seuratyöntekijöitä jatkamaan upeaa työtä oman seuran lasten ja nuorten parissa.

Vaikka toiminta on nykyisellään hyvää, on tason pitämiseksi korkealla seuran kaikkien ohjaajien ja muiden seuratoimijoiden kiinnitettävä huomiota toiminnan ja oman osaamisen jatkuvaan kehittämiseen. Tässä toimintalinjassa on kuvattu seuran toimintaperiaatteet laadukkaan seuratoiminnan takaamiseksi jatkossakin.

SEURATOIMINNAN VISIO.....	5
SEURAN TOIMINTALINJA.....	5
SEURAN EETTISET LINJAUKSET.....	5
Päihteet ja doping	6
SEURATOIMINNAN TAVOITTEET	6
Kasvatukselliset tavoitteet.....	6
Liikunnalliset tavoitteet	7
Urheilullisiin elämäntapoihin liittyvät tavoitteet.....	7
Tavoitteet viihtyvyydessä ja ilmapiirissä.....	7
Taloudelliset tavoitteet.....	7
KÄYTÄNNÖN TOIMINTAPERIAATTEITA.....	8
Ryhmien toiminta	8
Viestintä	9
Palkitseminen ja kannustaminen	10
Organisointi.....	10
Talous.....	11
ORGANISAATIO JA VASTUUHENKILÖIDEN ROOLIT	12
Harrastajat ja junioreiden vanhemmat	12
Dan-kollegio ja valmentajien yhteyshenkilö.....	12
Ohjaajat	13
Juniorivastaava	13
Puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet	14
Rahastonhoitaja	14
Tiedottaja	15
Ensiapupakin huoltaja.....	15
Organisaatiokaavio	15
RYHMÄKOHTAISET PELISÄÄNNÖT	16
Tasapuolisuus ja dojoetiketti.....	16
Yhteisistä säännöistä lipsuminen.....	17

OHJAAJIEN KOULUTUSSUUNNITELMA.....	17
Uusien ohjaajien perehdyttäminen	18
Ensiapu- ja turvallisuuskoulutukset.....	18
Tietoa terveellisistä elämäntavoista.....	18
TOIMINTAMUODOT	19
Aikuis-, juniiori- ja nuorisotoiminta	19
Juniorin siirtyminen aikuisharjoittelijaksi.....	20

SEURATOIMINNAN VISIO

Budoseura Kobushikai edistää budo- ja kamppailulajien harrastamista Espoossa sekä henkistä ja fyysistä kehittymistä. Seura opettaa jäsenilleen budohengen mukaisia elämäntapoja. Tavoitteena on olla Suomen paras Sinettiseura.

SEURAN TOIMINTALINJA

Seuran toimintalinjat on määritetty seuran säännöissä. Niissä pääosaan nousee periaattemme, jonka mukaan seurassamme tarjotaan elämäntapaliikuntaa tavallisen harrastajan ehdoilla:

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää japanilaisten budolajien harrastusta jäsentensä keskuudessa ja toimintaan osallistuvien henkilöiden henkistä ja fyysistä kehittymistä sekä opettaa heille budohengen mukaisia elämäntapoja. Yhdistyksen tehtävänä on myös perinteisten japanilaisten kamppailulajien harrastusmahdollisuuksien ja aseman parantaminen Suomessa. Yhdistys valvoo jäsentensä yhteisiä ja yleisiä harrastustoimintaan liittyviä etuja lajitoiminnan piirissä.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys tarjoaa jäsenilleen valmennus- ja koulutusilaisuuksia eri muodoissaan, ylläpitää ja kehittää kansainvälisiä lajiyhteyksiä olemalla yhteistyössä vastaavien yhdistysten kanssa sekä toimeenpanna kilpailuja, näytöksiä, kursseja ja juhlia.

Budoseura Kobushikailla on juniori- ja nuorisoryhmien ohjaajia varten erikseen laadittu Sinettiseuran *laatukäsikirja*, jonka tarkoituksena on taata lasten liikunnallisen ohjaamiselle laadukkaat toimintalinjat ottaen huomioon myös Sinettiseurojen kriteerit.

SEURAN EETTISET LINJAUKSET

- Toimintamme tarjoaa lapsille ja nuorille iloa, mielihyvää, kasvatuksellisesti tärkeitä taitoja sekä monipuolisia liikunnallisia valmiuksia.
- Kannustamme jokaista lasta hänen taitotasostaan riippumatta.
- Kaikille lapsille tarjotaan mahdollisuus liikkua ja edetä harjoittelussa omaan tahtiin.

- Kilpailuihin voivat osallistua vapaasti ne, jotka haluavat. Ohjaajat kannustavat junioreita osallistumaan kisoihin.
- Ohjaajamme suhtautuvat avoimesti ja vilpittömin mielin junioreihin, mikä saa heidät ja heidän vanhempansa suhtautumaan vastavuoroisesti avoimesti ja luottamuksellisesti ohjaajiin. Lapset ja nuoret pystyvät puhumaan valmentajille erilaisista mieltä askarruttavista arkipäivän asioista milloin vain.
- Kaikille valmentajille tarjotaan yhtäläiset mahdollisuudet osallistua valmentajakoulutukseen.
- Seuramme toiminta on päihteetöntä ja urheilullisia elämäntapoja edistävää.

PÄIHTEET JA DOPING

Klassisten budolajien perinne ja ihmiskäsitys tukee ensisijaisesti päihteetöntä, vastuullista ja omasta elämästään hallinnan ottavaa ihmiskuvaa. Tämä perusarvo on läsnä aina salille tultaessa ja opetusta saatessa sekä myös muussa elämässä.

Ehkäisevää päihdetyötä pyritään toteuttamaan seurassamme vaikuttamalla lasten ja nuorten tietoihin ja asenteisiin, päihteiden käytöltä tai haitoilta suojaaviin tekijöihin ja niille altistaviin riskitekijöihin sekä päihteiden käyttöön ja käyttötapoihin. Päihdetyötä tehdään jossain määrin vaikuttamalla myös aikuisharrastajien päihteidenkäyttöön ja käyttötapoihin lähinnä asennevaikuttamisen tasolla. Seurassamme ehkäisevä päihdetyö ymmärretään jatkuvana prosessina eikä vain yksittäisinä toimenpiteinä.

SEURATOIMINNAN TAVOITTEET

KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

Kasvatukselliset arvot, kuten sosiaalinen, toisia kunnioittava ja vastuullinen toiminta yhteisössä, ovat ensisijaisia juniori- ja nuorisotoiminnan päämääriä. Tavoitteena on terve, liikunnallinen, hyvin käyttäytyvä ja tasapainoinen lapsi. Budolajeihin kuuluu olennaisena osana sisällään karaten kasvatuksellisen puolen, kuten keskittymiskyvyn ja itsekurin kehittämiseen tähtäävä harjoittelu. Junioriopetuksessa yksi lasten tärkeimmistä kehitettävistä ominaisuuksista on oma loppuun asti yrittämisen halu, jonka merkitystä korostetaan jatkuvasti.

Jo peruskurssilla opetellaan kaikki karaten harjoitteluun liittyvät kasvatukselliset periaatteet, joita kerrataan aina myöhemmin harjoitusaikataulussa olevan ohjelman mukaan sekä muulloinkin tarvittaessa. Junioreiden harjoitusohjelmaan on merkitty viikoittainen kasvatuksel-

linen teema, jonka opettajat käyvät läpi harjoitusten aikana. Harjoituksissa opetellaan muun muassa

- kunnioittamaan opettajia, harjoittelukavereita, vanhempia, kaikkia muita ihmisiä
- toimimaan täsmällisesti ja ripeästi
- noudattamaan annettuja ohjeita ja sääntöjä
- harjoittamaan keskittymiskykyä ja itseuria
- huolehtimaan omista ja yhteisistä tavaroista ja tiloista

LIKUNNALLISET TAVOITTEET

Liikunnallisissa valmiuksissa lasten ja nuorten harjoittelussa seurassa tähdätään ensisijaisesti oman kehon hallinnan, tasapainon ja kunnan kehittämiseen. Lapset voivat seurassamme osallistua liikuntaharrastukseen, jossa jokainen lapsi saa tasavertaisen mahdollisuuden kehittää liikunnallisia taitojaan omien valmiuksiensa mukaisesti.

URHEILULLISIIN ELÄMÄNTAPOIHIN LIITTYVÄT TAVOITTEET

Urheilullisten elämäntapojen edistämiseksi kaikenikäisten ohjauksessa tuodaan esille liikunnan, ravitsemuksen ja levon keskinäinen tärkeys kehityksen ja jaksamisen kannalta. Juniori-ikäisille ja nuorille järjestetään vähintään kerran vuodessa ravitsemustuokio, joissa treeneihin kutsuttu ravitsemusterapeutti tai vastaava asiantuntija antaa hyviä ja hauskoja vinkkejä esimerkiksi terveellisistä välipaloista, treenipäivän ateriarytmistä ja liikkuvien lasten ja nuorten lautasmaalista.

TAVOITTEET VIIHTYVYYDESSÄ JA ILMAPIIRISSÄ

Dojohengeksi kutsutaan harjoittelusalilla vallitsevaa tunnelmaa ja ilmapiiriä. Tavoitteena on dojohenki, jonka myötä salille on helppo tulla ja viihtyä iästä ja kunnosta riippumatta. Ketään ei kiusata ja heikompia autetaan. Yksilölajia harrastavat etenevät omalla tahdillaan kannustavassa ryhmässä. Dojon yleisestä viihtyvyydestä ja siisteydestä pidetään yhdessä huolta osallistumalla oma-aloitteisesti harjoitusta edeltäviin siivoustoimiin. Lisäksi erilaisiin talkoisiin kannattaa osallistua jo pelkän hyvän fiiliksen takia.

TALOUDELLISET TAVOITTEET

Budoseura Kobushikai ry on voittoa tavoittelematon yhdistys. Seuran jäsenmaksut käytetään salivuokrasta, kilpailu- ja leiritoiminnasta sekä muusta seuratoiminnasta aiheutuvien kulujen kattamiseen. Seurassamme toimivat opettajat ovat seuran jäseniä, eikä heille makseta toiminnasta palkkaa.

Toimintansa tukemiseksi seura voi sääntöjensä mukaan järjestää huvitilaisuuksia, keräyksiä ja arpajaisia, harjoittaa alaansa liittyvää julkaisutoimintaa, omistaa ja ylläpitää majoitus- ja ravitsemusliikettä yhdessä paikassa sekä välittää jäsenilleen voittoa tavoittelematta urheiluvälineitä ja -asusteita. Lisäksi yhdistys voi ottaa vastaan lahjoituksia sekä omistaa toimintaansa varten irtainta ja kiinteää omaisuutta. Tarvittaessa yhdistys hankkii toimintaansa varten asianmukaisen luvan.

KÄYTÄNNÖN TOIMINTAPERIAATTEITA

Kirjallisten toimintaperiaatteiden avulla kaikki seuran jäsenet tietävät, miten seurassa toimitaan. Seuran hallituksen tehtävänä on linjata suuntaviivat, sillä hallitus on oikeudellisesti ja taloudellisesti vastuussa seuran toiminnasta. Seuratoiminnan perustana on Suomen laki, yhdistyslaki, SLU:n, lajiliittojen sekä aluejärjestöjen sääntöjen noudattaminen kaikessa toiminnassa.

RYHMIEN TOIMINTA

Ryhmien muodostaminen

Karatessa junioriharjoitukset on jaettu vyöarvoryhmiin: peruskurssilla, keltavöisillä sekä ylemmillä vöillä on omat viikkoharjoituksensa. Lisäksi värihöiset juniorit pääsevät kerran viikossa harjoittelemaan kaikille yhteisissä harjoituksissa. Nuorten karateryhmä on tarkoitettu 14-17-vuotiaille junioreille ja nuorille. Muuten junioriryhmiä ei ole rajattu iän mukaan. Vaikka junioreiden kausikohtainen harjoitusohjelma on laadittu eri vyöarvoille, ottavat ohjaajat harjoitteissa huomioon myös vaatimukset junioreiden iän mukaan.

Kannustus monipuoliseen liikuntaan

Junioriohjaajat laativat junioriryhmille harjoitteluohjelman yhdeksi harjoittelukaudeksi (4-5 kk) kerrallaan. Harjoitteluohjelma pohjautuu neljän viikon kiertävään harjoittelusykliin (nopeus, lihaskunto, kestävyys, palauttelu) ja kunkin viikon teeman mukaisesti taito- ja lajiharjoitteisiin.

Lisäksi seurassa kannustetaan junioreita harrastamaan liikuntaa monipuolisesti, sillä yleisesti ottaen omatoiminen liikunta ja erilaiset liikunnalliset harrastukset tukevat toisiaan. Ohjaajat muistuttavat kuitenkin, että lepopäiviäkin tarvitaan ja harrastukset eivät saa haitata koulunkäyntiä. Lasten liikkumisen määrää karatessa pystytään seuraamaan jokaisessa harjoituksessa ohjaajan täyttämän henkilökohtaisen harjoituskortin perusteella.

Dojon ulkopuolista liikuntaa seurataan satunnaisesti tehtävillä *liikuntapäiväkirjoilla*. Lasten ja nuorten ohjaajakoulutuksen saaneet ohjaajamme tietävät sopivan päivittäisen ja viikkokohtaisen liikunnan määrän eri-ikäisille harjoittelijoille. Ohjaajat voivat tsempata junioreita liikkumaan vapaa-ajalla enemmän tai ehdottaa tarvittaessa lepopäivää riittävää palautumista varten.

Harjoittelun määrä ja kilpailuihin osallistuminen

Seurassa kukin harrastaja voi päättää, kuinka paljon ja millä intensiteetillä haluaa kamppailulajia harjoitella. Junioreille ja heidän vanhemmilleen muistutetaan, että jokainen etenee omalla tahdillaan. Budoseura Kobushikain toiminta ei painotu kilpailemiseen, mutta seura pyrkii järjestämään ainakaan kerran vuodessa seuran omat salikisat. Näihin hyväntuulisiin kisoihin voivat osallistua kaikki halukkaat harrastajamme. Kaikki kilpailuihin osallistuvat juniorit palkitaan.

VIESTINTÄ

Seuran viestinnästä vastaa hallitus, joka nimeää tiedotusvastaavan koordinoimaan tiedotusta seuran toiminnasta ja eri tapahtumista.

Ilmoitustaulut

Harjoittelusalin aulassa on ilmoitustaulu juniori- ja aikuisharrastajille, joihin päivitetään hyvissä ajoin tietoa tulevista tapahtumista. Usein aulan pöydälle jaetaan junioritapahtumista pieniä lappuja kotiin vietäväksi muistin tueksi ja vanhemmille kotona näytettäväksi.

Sähköpostijakelulistat

Aikuisharrastajille ja junioreiden vanhemmille on omat sähköpostitiedotuslistat. Listalla ilmoitetaan kertaluonteisesti merkittävistä tapahtumista kuten juhlista, talkoista, kokouksista, leireistä, trenimuutoksista, yms. Tarkoituksena ei ole täyttää kenenkään sähköpostilaatikkoa jatkuvalla syötöllä, vaan toimittaa tietoa nopeasti ja täsmällisesti tärkeistä asioista. Listalle pääsee lähettämällä viestin osoitteeseen [dojo\[at\]kobushikai.fi](mailto:dojo[at]kobushikai.fi) ja ilmaisemalla samalla, kummalle tiedotuslistalle haluaa liittyä (aikuiset / juniorit).

Internet-sivut ja sosiaalinen media

Seuran Internet-sivuilta kobushikai.fi löytyy ajantasainen tieto harjoitusryhmistä, aikatauluista ja tulevista tapahtumista.

Tiedot poikkeusaikatauluista ja tulevista tapahtumista päivitetään myös seuran Facebook-sivuille facebook.com/budokobushikai. Lisäk-

si seura käyttää Twitter-tiliä [@Kobushikai](#) mm. peruskurssien alkamisesta ja muista yleisölle avoimista tapahtumista tiedottamiseen.

Sinettiseura-laatu-merkki näkyy kaikessa viestinnässä

Nuori Suomi Sinetti on lasten ja nuorten seuratoiminnan laatu-merkki. Sinetti kertoo ulkopuolisille, että tässä seurassa lapsista ja nuorista pidetään hyvää huolta. Sinetti on näkyvillä dojon aulassa, seuran nettisivuilla ja kaikessa muussa viestinnässä. Junioritoiminnalle on seuran kotisivuilla varattuna oma sivu alasivuineen. Sivuilta löytyy tietoa harjoittelemastamme karatetyylisuunnasta ja aseellisesta harjoittelusta, *kobudosta*, vyökokeista ja niihin valmistautumisesta, vanhempien usein kysytyistä kysymyksistä sekä Sinettiseurana toimimisesta.

PALKITSEMINEN JA KANNUSTAMINEN

Seurassa kiitetään kaikkia seuratoimihenkilöitä heidän tekemästään arvokkaasta työstä sanallisesti toiminnan lomassa aina kun on vähänkin aihetta. Sanallista kiitosta ja aineellisiakin kiitoksia jaetaan myös seuran pikkujouluissa ja ohjaajapalavereissa. Seuran hallitus voi antaa harkintansa mukaan kiitokseksi valmennuksesta ilmaisen varustetilauksen, kuten uuden karatepuvun. Seura maksaa dojon ulkopuolella pidettävien viikonloppuleirien ohjaajille majoituksen. Ohjaajien ja muiden seuratoimijoiden ”työhyvinvoinnista” huolehditaan järjestämällä yhteisiä valmentajien vapaamuotoisia virkistystapahtumia muuallakin kuin harjoittelusalilla.

ORGANISOINTI

Uusien seuratoimijoiden rekrytoiminen mukaan toimintaan

Dan-kollegio / opettajaneuvosto katsovat, täyttääkö ohjaajaksi pyrkivä henkilö tehtävään vaadittavat kriteerit. Ohjaajaksi pääseminen seurasamme on kunnia-asia.

Junioriohjaajaksi valitaan vain riittävällä vyöarvolla omassa seurasamme harjoittelevia aikuisia, joilla on oikeanlainen elämänasenne, huumorin pilke silmäkulmassa ja kärsivällisyyttä sekä halua lasten ja nuorten kanssa ja parhaaksi toimimiseen. Seuran hallituksella on oikeus pyytää rikosrekisteriä nähtäville ohjaajina toimivilta jäseniltään. Tähän mennessä tälle toimenpiteelle ei ole ollut tarvetta.

Junioriharjoittelijoiden vanhemmat ovat lämpimästi tervetulleita esimerkiksi erilaisiin talkoisiin, auttamaan pikkujoulujen ja leirien järjestelyissä tai tulla toimitsijoiksi kilpailuihin.

Hallitukseen rekrytoidaan aktiivisia seuran kehittämisestä kiinnostuneita täysi-ikäisiä jäseniä niin harjoittelijoista kuin junioreiden vanhemmista.

Yhteistyö eri lajien sekä juniori- ja aikuisharjoitusten kesken

Seuran ohjaustoiminnassa tavoitteena on saumaton yhteistyö eri lajien ja ikäryhmien välillä. Yhteistyötä helpottaa se, että useimmat ohjaajat opettavat useampaa lajia ja ovat siten viikoittain tekemisissä eri ryhmien kanssa. Ohjaajat käyttävät tiedonvaihdossa aktiivisesti yhteistä sähköpostijakelulistaa. Lisäksi pelkästään junioriohjaukseen liittyviä asioita varten junioriohjaajat käyttävät omaa sähköpostijakelulistaa. Tiedonvaihdon ohella konkreettinen yhdessä tekeminen ja hyvien käytäntöjen jakaminen ohjaajatapahtumissa luo vakaan perustan toiminnan jatkuvalla kehittämiselle.

Yhteistyö sidosryhmien ja muiden liikuntaseurojen kanssa

Sidosryhmien kanssa yhteistyötä tehdään erityisesti ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Vähintään kerran vuodessa juniori-ikäiset ja nuoret sekä heidän vanhempansa pääsevät jutustelemaan treenien aikana pidettävään ravitsemustuokioon, joissa paikan päälle kutsuttu ravitsemusterapeutti tai vastaava asiantuntija jakaa tietoa esimerkiksi terveellisistä välipaloista, treenipäivän ateriaritmistä ja liikkuvien lasten ja nuorten lautasmaailmasta.

Muista budo- ja kamppailulajiseuroista tilataan seuran jäsenille avoimet lajikokeilutreenit muutaman kerran vuodessa. Mukavia hetkiä ja onnistumisen riemua on koettu mm. brasilialaista jujutsua ja Tai Chia kokeillessa. Lajista ja tunnin teemasta riippuen joudutaan toisinaan rajaamaan osallistumista iän mukaan. Seuran ohjaajat käyvät toisinaan opettamassa kamppailulajeja toisissa budoseuroissa sekä kouluissa.

TALOUS

Jäsenmaksu ja harjoittelumaksut pyritään pitämään kohtuullisina, jotta harrastuksen hinta ei rajoita harjoitukseen osallistumista. Jäsenmaksu 30 € maksetaan kerran vuodessa. Harjoittelumaksut maksetaan kolmesti vuodessa (kevä-, kesä- ja syyskausi). Harjoittelu- ja jäsenmaksut ovat seuran nykyisen kulurakenteen mukaan yhteensä noin 200 € vuodessa.

Ennen karateperuskurssin vyökoetta täytyy hankkia karatepuku (20-50 €), joka kestää kovaakin käyttöä useampia vuosia. Puvun voi hankkia joko kurssin yhteydessä järjestettävässä yhteistilauksessa tai hankkimalla itse karatetarvikeliikkeestä tai kirpputorilta.

Muita harjoittelusta syntyviä kuluja ovat vyökokeen rekisteröintimaksut 1-2 kertaa vuodessa riippuen harjoitteluaktiivisuudesta (juniorit 10-15 €/kerta, aikuisvyöarvolla harjoittelevat 25 €/kerta).

Seuralla on ollut tapana kerätä rahaa juniorikesäleiriä varten muutamman tunnin tekniikka- ja perhekarateleireillä. Osallistumismaksu on ollut edullinen, noin 5-10 € jolloin kaikilla on varaa osallistua ja silti kerryttää kassaa yhteiseen hyvään. Erillisiä varainhankintatalkoita ei ole toistaiseksi järjestetty, mutta kuka vaan voi ehdottaa ideoita seuran hallitukselle.

ORGANISAATIO JA VASTUUHENKILÖIDEN ROOLIT

HARRASTAJAT JA JUNIOREIDEN VANHEMMAT

Harrastaja noudattaa dojoetikettiä heti salin ovesta sisään astuessaan. Harjoittelusalilla kaikki ovat kavereita keskenään. Harjoittelusalin turvallisuudesta ja siisteydestä pidetään yhdessä huolta. Treenit aloitetaan pesemällä yhdessä harjoittelutatami ja tässä kukin voi osoittaa oma-aloitteisuutta kipaisemalla itse tarvittavat välineet siivouskomeerosta. Myös pukuhuoneet ja aulatila siivotaan harjoitusten yhteydessä.

Kaikilta seuraan liittyviltä jäseniltä kysytään luottamuksellisesti mahdollisesti harjoitteluun vaikuttavat sairaudet, ja ne pyritään ottamaan huomioon harjoituksissa. Luonnollisesti harjoittelijalla itsellään on vastuu tiedottamisesta liittyen omaan terveydentilaan. Yleensä pitkäaikaissairautta sairastavat lapset ja nuoret osaavat itse kertoa valmentajalle sairaudestaan, tai sitten sen tekee jompikumpi vanhemmista. Vanhemmat myös antavat yleensä toimintaohjeita erityistilanteita varten.

Junioriharjoittelijoiden vanhemmat ovat lämpimästi tervetulleita esimerkiksi erilaisiin talkoisiin, auttamaan pikkujoulujen ja leirien järjestelyissä tai he voivat tulla toimitsijoiksi kilpailuihin.

DAN-KOLLEGIO JA VALMENTAJIEN YHTEYSHENKILÖ

Seuran hallituksen asettama *dan-kollegio* vastaa seurassa harjoiteltavan Kobushikai Shorinjiryu Karatedo –tyylisuunnan opettamisesta, kehittämisestä, harjoitusten sisällöstä (harjoitusohjelmat), vyökoevaatimuksista, vyökokeiden järjestämisestä ja uusien vyöarvojen myöntämisestä. Dan-kollegio vastaa yhdessä valmentajien yhteyshenkilön kanssa seuran opettajien ja apuopettajien valinnasta, kouluttamisesta ja valmennus/opetustoiminnan järjestelystä.

Hallituksen nimeämä *valmentajien yhteyshenkilö* vastaa seuran opettajien sitouttamisesta seuran toimintaan ja toimii *koulutusvastaavana*.

OHJAAJAT

Seurassa opetettaville *lajeille on nimetty vastuuhenkilöt*. Nimet löytyvät Internet-sivuilta yhteystiedoista.

Jokaisen *ryhmän vastuuhjaajana* toimii täysi-ikäinen ja kokenut ohjaaja, jonka tulisi olla seuran *dan*-kollegion ja lajiliiton tai ESLU:n kouluttama. Vastuuhjaaja toimii harjoitusten päävastuullisena ohjaajana, mutta hän voi delegoida harjoituksissa tehtäviä apuvalmentajalle sopimuksen mukaan. Vastuuhjaajan tehtävänä on myös kouluttaa apuohjaajaa vastuuhjaajan tehtäviin.

Joitakin ryhmiä opetetaan jaetuilla ohjausvuoroilla toisen tai useamman ohjaajan kesken. Kuitenkin kaikille ryhmille nimetään yksi ohjaaja, joka ottaa ryhmän ohjauksen kokonaisvastuun yhdeksi harjoituskaudeksi kerrallaan. Ohjaajaresurssit suunnitellaan niin, että kussakin harjoituksessa olisi paikalla yksi täysi-ikäinen ohjaaja kymmentä junioria kohden.

Junioriryhmän apuohjaaja: Yhdessä juniorivalmentajien kanssa on päätetty ja seuran hallituksessa ja *dan*-kollegiossa hyväksytty, että vaatimuksena junioriapuvalmentamisen opetteluun aloittamiseen on vähintään 17 vuoden ikä ja vihreä eli 3.*kyu* vyöaste. Siinä elämäntahdissa nuori on jo kypsä vastuun ottamiseen ja asenne on kasvanut ohi junnumaisesta pätemisen tarpeesta. Jokaisen kohdalla tilannetta toki harkitaan erikseen. Päävastuuta opettamisesta ei kuitenkaan voi saada ennen kuin täysi-ikäisenä. Junioreiden karateharjoitusten apuohjaajina voi toimia myös muiden lajien täysi-ikäisiä ohjaajia. Tällöin harjoituksiin saadaan toisesta kamppailulajista mukavaa vaihtelua.

JUNIORIVASTAAVA

Seuran junioritoiminnan vastuuhenkilönä toimii aina yksi nimetty kokenut junioriohjaaja kerrallaan yhden tai kahden muun kokeneen junnuohjaajan tukemana. Hänen tehtävänä on vastata erityisesti lasten ja nuorten asioista seurassa. Juniorivastaavan tehtäviin kuuluu:

- koko seuran junnutoiminnan organisointi
- junnutoiminnan periaatteiden linjaaminen yhdessä seuran muiden toimihenkilöiden kanssa
- suunnitella ja seurata ohjaajien kouluttautumista
- järjestää seuran yhteisiä junnuohjaajapalavereita
- suunnitella seuran junioritoimintaa ja viedä suuremmat ehdotukset seuran hallituksen tietoon

- puuttua ajoissa mahdollisiin ongelmatilanteisiin esim. yksittäisiin junioreihin liittyen
- edustaa junioritoimintaa ulospäin lajin alueorganisaatioon ja lajiliittoon tai määrätä jonkun muun tähän tehtävään tarvittaessa
- vastata yhteydenpidosta lasten ja nuorten valmentajiin sekä vanhempiin
- seuran lasten ja nuorten asioista tiedottaminen

PUHEENJOHTAJA JA HALLITUKSEN JÄSENET

Puheenjohtajan toimikausi on kahden kalenterivuoden mittainen. Puheenjohtaja vastaa yhdistysten hallinnosta ja asiakirjojen säännön- ja lainmukaisuudesta sekä edustaa seuraa lajijärjestöjen kokouksissa. Lisäksi puheenjohtaja vastaa seuran omassa käytössä olevien harjoitustilojen käytöstä kaikkeen muuhun kuin seuran nimenomaisen käyttöön, kolmansien osapuolien kanssa tehtävistä sitoumuksista, seuran varojen käytöstä ja seuran toiminnan pitkän (3-5 v) aikavälin suunnittelusta.

Hallitukseen kuuluu puheenjohtajan lisäksi 4 - 6 varsinaista jäsentä, sekä yksi varajäsen. Varsinaisten jäsenten ja varajäsenen toimikausi on yhden kalenterivuoden mittainen. Seuran hallitus vastaa siitä, että seuran harjoitustilat ja varusteet ovat tarkoituksenmukaiset, riittävät ja turvalliset.

Varapuheenjohtaja vastaa puheenjohtajan tehtävistä, puheenjohtajan ollessa estynyt. Varapuheenjohtaja vastaa erilaisten tapahtumien ja leirin järjestelyistä joko itse tai delegoimalla järjestelyvastuun tapahtumakohtaisesti jollekin muulle seuratoimijalle.

Sihteeri toimittaa seuran hallituksen kokousten pöytäkirjat. Sihteeri pitää myös aktiivisesti rekisteriä kaikkien ohjaajien kouluttautumisesta.

RAHASTONHOITAJA

Rahastonhoitaja vastaa seuran talouden seurannasta, rahaliikenteen virheettömyydestä, kirjanpidosta, laskujen maksamisesta ajallaan ja asianmukaisesti sekä jäsenrekisterin ylläpidosta ja jäsenmäärän seurannasta. Rahastonhoitaja valmistelee tulo- ja menoarvion seuran syyskokousta varten yhdessä puheenjohtajan kanssa. Lisäksi rahastonhoitaja ohjaa projektiluontoisten toimintojen taloudenpitoa.

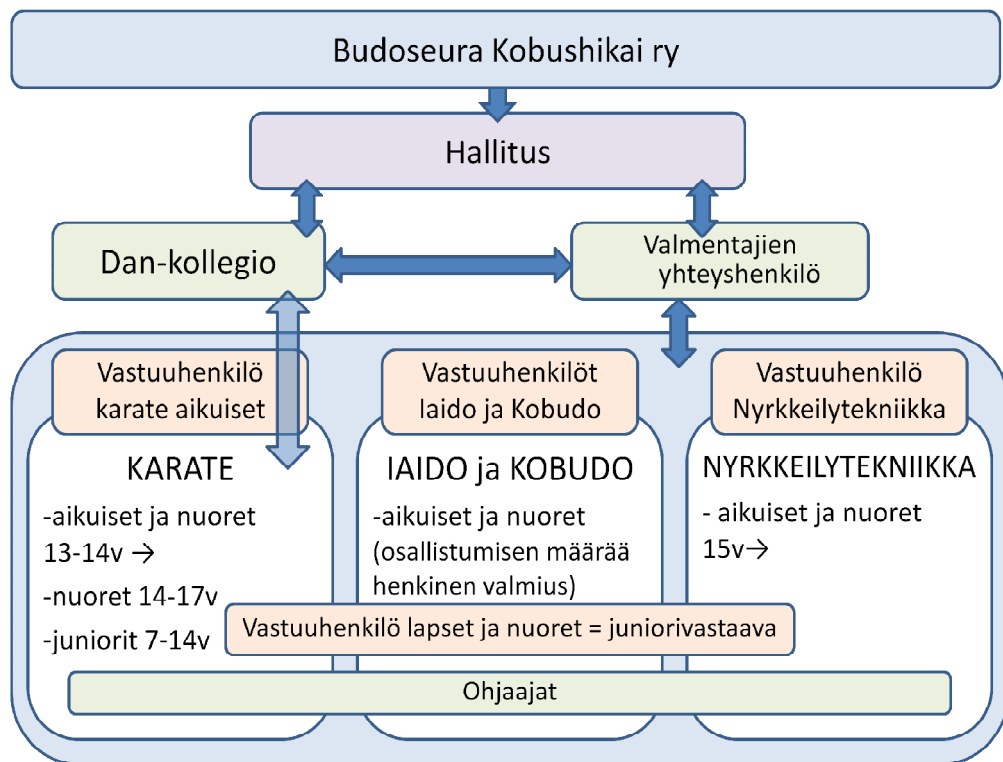
TIEDOTTAJA

Tiedottajana toimii hallituksen nimeämä henkilö. Tiedottajan tehtävänä on koordinoida viestintää seuran toiminnasta ja eri tapahtumista. Tiedottaja huolehtii mainosmateriaalista, julkisuuskuvasta sekä esiintymisestä tiedotusvälineissä (visuaalisesta ilmeestä ja asiasisällöstä), pitäen sisällään kaiken seuran nimissä julkaistavan tai jaettavan materiaalin.

ENSIAPUPAKIN HUOLTAJA

Ensiapupakin huoltajana toimii hallituksen määräämä henkilö, joka pitää huolta harjoittelusalin ensiapupakin sisällöstä saamiensa ohjeiden mukaisesti. Ensiapupakki löytyy dojon toimistosta.

ORGANISAATIOKAAVIO



Kuva 1. Budoseura Kobushikai ry:n organisaatiokaavio, josta näkyy vastuunjaot sekä miten tiedonkulku on varmistettu eri osapuolten välillä.

RYHMÄKOHTAISET PELISÄÄNNÖT

Kaikkien junioriryhmien kanssa on sovittu pelisäännöt keväästä 2007 lähtien. Juniorien kanssa pelisäännöissä on sovittu käyttäytymisestä dojolla ja harjoitusten ulkopuolella. Harjoituskavereita, ohjaajia ja aikuisia on kunnioitettava ja otettava huomioon omassa käytöksessään. Ketään ei saa kiusata ja kaveria on autettava. Harjoituksissa jokainen yrittää parastaan. Jokainen huolehtii itsensä ja harjoituspaikan siisteydestä sekä omista ja yhteisistä tavaroistaan. Turvallisuuden ja yleisen viihtyvyyden takaamiseksi toimitaan annettujen ohjeiden mukaan. Ja jotta jaksaa harjoitella, on huolehdittava hyvästä ravinnosta ja monipuolisesta liikunnasta joka päivä sekä riittävästä unesta joka yö.

Vanhempien ja ohjaajien kanssa pelisäännöistä sovitaan kerran vuodessa järjestettävässä vanhempaintapahtumassa. Ennen pelisääntökeskustelua vanhemmat täyttävät ennakkokyselyn, joka löytyy Nuoren Suomen nettisivuilta. Pelisäännöissä on sovittu mm. harjoittelumääristä viikkoa kohden, tasapuolisuuden toteuttamisesta, ravitsemuksesta, lasten ja nuorten kannustamisesta ja päihteiden käytöstä. Seuran aikuiset näyttävät hyvää esimerkkiä omalla käyttäytymisellään niin dojolla kuin sen ulkopuolellakin.

Kullekin kaudelle laaditut pelisäännöt asetetaan näkyville harjoittelusalin seinälle. Vanhempien ja ohjaajien pelisäännöt julkaistaan lisäksi Valo ry:n Internet-sivuilla.

TASAPUOLISUUS JA DOJOETIKETTI

Seurassa pidetään huolta, että kaikki juniorit osallistuvat yhteiseen toimintaan. Junioreita kannustetaan harjoituksissa tasapuolisesti, ja kaikki huomioidaan yksilöinä. Harjoitukset pidetään mahdollisimman monipuolisina ja mielekkäinä eri junioreiden tasoerot, taidot ja taipumukset huomioon ottaen.

Ovien avaamisesta saakka ja koko harjoituksen ajan ohjaajat seuraavat junioreita ja puuttuvat asiaan, jos jollakin on ”huono päivä”. Minkäänlaista kiusaamista dojolla tai sen ulkopuolella ei sallita. Ohjaajat motivoivat ja kannustavat junioreita koko harjoituksen ajan, mutta huolehtivat myös, että harjoituksissa käyttäydytään ja harjoitteita tehdään asianmukaisesti. Seurassamme pidetään erityistä huolta siitä, että harjoittelijat opettelevat heti alusta alkaen dojoetiketin: opettajia ja harjoittelukavereita kunnioitetaan, ketään ei kiusata, heikompia autetaan, pidetään paikoista yhdessä huolta ja aina yritetään parasta eikä luovuteta kesken.

Ohjaajat antavat säännöllisesti rakentavaa henkilökohtaista palautetta lasten ja nuorten kehittymisestä harjoitusten yhteydessä. Jokaisen vyökokeen yhteydessä kaikki vyökokeelaat saavat halutessaan henkilökohtaisen palautteen suorituksestaan vyökokeessa ja kehittymisestään niin fyysisellä kuin kasvatuksellisella tasolla.

YHTEISISTÄ SÄÄNNÖISTÄ LIPSUMINEN

Harjoittelu pidetään mahdollisimman turvallisena tiukan kurinpidon avulla. Jo peruskurssista lähtien juniorit opetetaan tekemään vain se, mitä käsketään, ja vain silloin, kun käsketään. Näistä toimintaohjeista tahallinen lipsuminen saattaa tuottaa harjoittelijalle treenitaukoa parista minuutista jopa useisiin treenikertoihin saakka.

Esimerkiksi koulussa tapahtuneisiin väkivaltilanteisiin puututaan harjoitussalilla haastattelemalla sekä osallinen harjoittelija ja hänen vanhempansa. Mikäli juniorin on katsottu syyllistyneen väkivallanteeseen sivullista kohtaan muutoin kuin vain väistämällä ja torjumalla toisen henkilön hyökkäys, harjoittelija voi saada rangaistukseksi jopa usean kuukauden tai pysyvän harjoittelukiellon teon vakavuuden luonteesta johtuen.

OHJAAJIEN KOULUTUSSUUNNITELMA

Seuran hallituksen nimeämä valmentajien yhteyshenkilö vastaa ohjaajien koulutuksesta ja osaamisesta. Hänen tehtäviinsä kuuluu:

- uusien ohjaajien perehdyttäminen seuran toimintaan ja seuran toimintalinjaan
- ohjaajien opastaminen, tukeminen ja kannustaminen
- ohjaajien ohjaaminen koulutukseen
- seuran ohjaajien sisäisen koulutuksen järjestäminen
- ohjaajien keskinäisen vuorovaikutuksen aktivointi
- uusien valmentajien rekrytointi yhdessä dan-kollegion kanssa
- yhteistyö juniorivastaavan kanssa lasten ja nuorten ohjaamiseen liittyvissä asioissa

Kaikki seuran ohjaajat velvoitetaan käymään läpi 1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK-1), ja junioriohjaajia kannustetaan osallistumaan muihin lajiliiton ja Etelä Suomen liikunta ja urheilu ry:n (ESLU) järjestämiin koulutuksiin.

Seurassa järjestetään säännöllisin väliajoin ohjaajapäiviä, joissa perehdytään taitoharjoittelun opetukseen sekä käsitellään ajankohtaiset asiat. Ohjaajapäivien aikana jaetaan myös seuran ulkopuolella koulu-

tuksissa hankittua osaamista muiden tietoon yhdessä harjoittelemalla ja kirjallista materiaalia jakamalla.

Seuran sihteeri pitää rekisteriä ohjaajien kouluttautumisesta.

Junioriohjaajat kokoontuvat säännöllisesti (4-5 kertaa vuodessa) junioriohjaajapalaveriin, jossa käydään yhdessä läpi kaikki ajankohtaiset junioritoimintaa koskevat asiat. Seura osallistuu Valo ry:n, ESLU:n ja lajiliiton sinettiseuroille järjestettäviin tapahtumiin.

UUSIEN OHJAAJIEN PEREHDYTTÄMINEN

Seuran vanhemmat ohjaajat perehdyttävät uudet ohjaajat valmennustehtäviin ja tukevat ja ohjaavat harjoitusvuosiltaan nuorempia ohjaajia. Uudet ohjaajat saavat perehdytyksen ohjaajatoimintaan aloittamalla ensin apuohjaajana. Osaamisen kartuttamisen jälkeen useissa harjoituksissa ja VOK1-koulutuksen läpikäyneelle apuohjaajalle voidaan antaa täysi ohjausvastuu, mikäli henkilö on täysi-ikäinen ja osoittaa olevansa myös henkisesti valmis vastuulliseen tehtävään.

Seurassa aloittavia uusia junioriohjaajia varten on tehty *opas junioriohjauksesta ja lajivalmennuksesta*, johon on koottu ajatuksia valmentamisesta yleensä sekä lyhyt japanin oppimäärä, jossa käydään läpi kaikki yleensä harjoituksissa käytettävät komennot.

ENSIAPU- JA TURVALLISUUSKOULUTUKSET

Lajiosaamisen lisäksi ohjaajia koulutetaan jatkuvasti huolehtimaan harjoitusten aikana turvallisuudesta ja ennakoimaan vaaratilanteet. Ohjaajien kesken on sovittu yhteiset käytännöt hätätilanteiden varalta. Myös junioriharjoituksissa opetellaan ensiaputaitoja ja poistumista dojolta palohälytyksen varalta.

Ohjaajapäivien yhteydessä harjoitusohjelmaan kuuluu vuosittain ensiapu- ja elvytyskoulutus, jonka vetää yleensä seuran jäsenenä toimiva terveydenhuollon ammattilainen.

Seuralla on opetustilanteet kattava vastuuvakuutus. Ohjaajat ja harjoittelijat huolehtivat itse omasta vakuutusturvastaan tapaturmien varalle. Harjoittelijoita opastetaan ohjaajien puolelta hankkimaan järkevä vakuutus, joka kattaa myös budolajit.

TIETOA TERVEELLISISTÄ ELÄMÄNTAVOISTA

Budoseura Kobushikaissa ohjaajille on tehty *opas terveellisistä elämäntavoista*, jossa kerrotaan perustietoa ravinnosta, levosta, liikuntavammojen ennaltaehkäisystä ja psyykkisestä hyvinvoinnista erityisesti kasvavan lapsen ja nuoren tarpeet huomioon ottaen. Oppaassa on

myös asiantietoa alkoholin ja muiden huumausaineiden sekä dopingin haitallisista vaikutuksista.

TOIMINTAMUODOT

Budoseura Kobushikaissa järjestetään monipuolista ohjattua toimintaa niin junioreille, nuorille kuin aikuisharrastajillekin.

AIKUIS-, JUNIORI- JA NUORISOTOIMINTA

Aikuistoiminta tarkoittaa toimintaa aikuisille sekä nuorille noin kolmestatoista ikävuodesta alkaen. Aikuistoiminnassa voi osallistua karate-, kobudo-, iaido-, nyrkkeilytekniikka ja itsepuolustusharjoituksiin.

Junioritoiminta tarkoittaa 7-13(-14)-vuotiaiden lasten ja nuorten toimintaa. Karaten peruskurssin voi aloittaa jo 6-vuotiaana, jos on aloittanut koulun ja/tai täyttää seitsemän kurssin aikana. Junioriryhmissä karateopetuksen lisäksi harjoituksiin kuuluu leikkimistä ja keskustelua kasvatuksellisista asioista. Junioriryhmiä ei ole jaettu ikäluokkiin, mutta tämä toteutetaan heti kun siihen on ohjaajaresurssien puolesta mahdollisuus.

Juniorit voivat osallistua 1-4 harjoitukseen viikossa vyöarvosta riippuen. Seuran omat junioriohjaajat järjestävät junioreille puoli päivää kestäviä karateleirejä noin neljä kertaa vuodessa. Lisäksi niin juniori- kuin aikuisharrastajien on mahdollista osallistua seuran omille perhekarateleireille 2-4 kertaa vuodessa. Päiväleirit ovat joko ilmaisia tai niissä on pieni noin 5-10 euron leirimaksu. Junioriharjoittelijan vuoden kokokohta on varmasti perinteinen seuran oma junioreiden (7-15v) kesäleiri, joka pyritään järjestämään 2-3-päiväisenä jossakin Etelä-Suomen liikuntakeskuksessa. Kesäleirin hinta pyritään pitämään junioriharrastajalle edullisena, jotta leirimaksu ei rajoittaisi tapahtumaan osallistumista. Kilpailuista innostuneet juniorit pääsevät kokeilemaan ilmaiseksi taitojaan vähintään kerran vuodessa järjestettäviin seuran omiin salikisoihin.

Nuorten karateryhmä on tarkoitettu 14–17-vuotiaille nuorille, harjoittelivatpa he sitten junioreiden tai aikuisten vyöarvoilla. Nuorisoryhmän harjoituksissa treenataan aikuismaisemmin ja itsenäisemmin ja siellä kiinnitetään huomiota nuorten ikäkauteen kuuluviin harjoitteisiin, paritekniikoihin ja tekniikkasovelluksiin. Nuorten karateryhmä sopii erityisen hyvin nuorille, jotka ovat juuri siirtyneet tai siirtymässä aikuisten vyöarvoryhmiin harjoittelemaan. Iältään nuoremmat mutta jo kasvupyrahdyksensä aloittaneet juniorit voivat myös osallistua

nuorten harjoituksiin, jos asiasta on sovittu oman juniorivalmentajan kanssa etukäteen.

Nyrkkeilytekniikassa ikäraja on 15 vuotta. Nyrkkeilytekniikkaa voi harjoitella ohjatusti 1-2 kertaa viikossa. Lisäksi nyrkkeilyohjaajat järjestävät seuran omia leirejä noin kahdesti vuodessa.

Iaidossa eli japanilaisessa miekkataidon aloittamisessa ei ole ikärajaa, vaan henkinen valmius on se, joka ratkaisee harjoituksiin osallistumisen. Iaidoa voi harjoitella 1-2 kertaa viikossa kunkin kauden harjoitusohjelmasta riippuen.

Kobudossa eli okinawalaisen asetekniikan harjoittelun aloittamisessa ei ole ikärajaa, vaan henkinen valmius on se, joka ratkaisee harjoituksiin osallistumisen. Kobudoa voi harjoitella erillisissä harjoituksissa kerran viikossa. Lisäksi aikuisten ja junioreiden karatetuntien aikana harjoitellaan silloin tällöin kobudoa.

Lisätietoa Budoseura Kobushikaissa harjoiteltavista lajeista ja harjoitteluryhmistä sekä tulevista tapahtumista löytyy seuran Internet-sivuilta osoitteesta kobushikai.fi.

JUNIORIN SIIRTYMINEN AIKUISHARJOITTELIJAKSI

Juniorit harjoittelevat omissa ryhmissään noin 13–15 vuoden ikään saakka. Kun junioriohjaaja huomaa, että juniori on kasvanut selvästi ja hänen henkinen kypsyytensä alkaa olla riittävä, ohjaaja keskustelee asiasta juniorin ja tarvittaessa hänen vanhempiensa kanssa. Juniori päättää itse, onko hän omasta puolestaan valmis siirtymään aikuisten vyöarvoryhmään.

Jos nuori ja hänen vanhempansa osoittavat halukkuutta juniorin siirtymiseksi, junioria kehoitetaan käymään seuraavan kauden alusta alkaen enenevässä määrin aikuisten harjoituksissa. Tämä antaa nuorelle aikaa henkiseen ja fyysiseen valmistautumiseen. Lisäksi apuna on nuorten ryhmä, jossa 14–17-vuotiaat nuoret voivat harjoitella yhdessä huolimatta siitä, ovatko he vielä suorittaneet aikuisten vyötä tai ei.

Keskimäärin puolen vuoden kuluttua siirtymisen aloittamisesta juniori ottaa osaa aikuisten vyökokeeseen, joka toimii juniorille siirtymävyökokeena. Siirtymävyökokeessa hänet graduoidaan ikää ja taitoja vastaavalle aikuisten vyöarvolle. Juniorivyöarvo ja aikuisten vyöarvo eivät välttämättä vastaa toisiaan, mikä kannattaa keskustelussa tehdä selväksi juniorille pettymysten välttämiseksi.