



Aikuisena lajin pariin vai
aikuisena edelleen lajin parissa?

Yli 35v.

Tämäkin on hyvä ikä
aloittaa laji!

Yli 35 –vuotaiden liikunta



Aikuisille suositellaan joko reipasta kestävyysliikuntaa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavampaa liikuntaa tunti 15 minuuttia viikossa. 30 minuutin liikunta voidaan jakaa myös useampiin, vähintään 10 minuutin jaksoihin.

Painopiste taidoharjoittelussa tulisi olla liikkuvuuden ja lajiominaisuuksien ylläpidossa sekä budoharjoittelussa. Oheisharjoittelun olisi hyvä olla palauttavaa, ylläpitävää ja ennaltaehkäisevää.

Yli 35-vuotiaanakin voi kilpailla vielä aivan maailman huipulla, tällöin harjoitusmäärien tulisi olla 10-21h/vko.

Yli 35-vuotiaiden taido..



lajin parissa pitkään olleille

- ..on omien taitojen jakamista muille
 - avainasemassa on oman taido-ohjaajuuden syventäminen
- .. itsetuntemuksen lisääminen
- .. uusi sitoutuminen lajiin esim. tuomaritoiminnan, valiokuntatyöskentelyn ja opettamisen kautta



lajin pariin aikuisena tuleville

- ..on liikunnan sovittamista työn ja muun elämisen viikkorytmiin
- .. potkuja, lyöntejä, ottelua, liikesarjoja ja oman kehon hallintaa
- .. on hikeä, haasteita ja hyvää oloa sekä uusia ystäviä



Vyöjärjestelmä



Tiesitkö, että Suomen Taido Dan -yhdistys on korkein lajin sisällöstä päättävä elin Suomessa?

Yli 35 –vuotiaat suorittavat aluevyökokeissa vaadittavan hokein ja kobon. Erillisiä merkkejä vöihin ei suoriteta. Vyökokeita on yleensä 1-2 vuoden välein. Mustan vyön voi suorittaa Dan-leirillä tai kansainvälisten tapahtumien yhteydessä.



Koulutukset ja tapahtumat



Leirit:

Aikuiset voivat osallistua Suomen Taidon järjestämille leireille.

Kilpailut:

Yli 35 –vuotiaat voivat kilpailla ranking-sarjoissa cup- ja SM-kilpailuissa, mutta heille on myös oma sonen-sarja.

Tavoitteellisesti harjoittelevat voivat tavoitella paikkaa EM- ja MM-kilpailuihin.

Koulutukset:

Koulutukset on sidottu vyökoejärjestelmään, jotta taataan jokaisen harrastajan kehittyminen monipuolisesti.

Koulutukset ovat oppijalähtöisiä, oppijan aikaisempiin kokemuksiin perustuvia ja vuorovaikutteisia laji- ja ohjaajakoulutuksia.



Harjoitusvuosien myötä jokaista kannustetaan
oman osaamisen jakamiseen ja vastuun
kantamiseen yhteisistä asioista.

- Seuratoiminnan ydin on me -henki.

