



**Nuoret taidokat
- kohti haasteita ja pitkäjänteisempää
harjoittelua!**

13-17v.

Tämä on hyvä ikä aloittaa laji!

13-17 –vuotaiden liikunta



Nuoren taidokan voi olla joskus vaikeaa yksin tasapainoilla urheilun, koulunkäynnin ja muun elämän välillä. Siksi vanhempien, ohjaajan sekä opettajan tuki ja kannustus ovat tärkeitä.

Pelkkä ohjattu urheiluseuraliikunta 3-4 kertaa viikossa ei riitä kasvavan nuoren liikuntamääräksi.

Tässä iässä lajiharjoittelun määrää voi lisätä. Harjoittelussa korostuvat monipuoliset motoriset harjoitteet kasvupyrähdyksen aikana.

13-17 –vuotiaiden taido..



- ..on treenihalua ja treeni-iloa
 - avainasemassa on oma kipinä
- ..tähtää kohti pitkäjänteisempää harjoittelua ja ympärivuotisuutta
- ..tarjoaa onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia
- ..ohjaa urheilulliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan

Nuoret harjoittelevat...

...monipuolisesti perustekniikoita, hokeita ja ottelua, akrobatiaa sekä lajin taktiikkaa niin parin kanssa, yksin kuin joukkueessakin. Harjoittelun myötä kehittyvät yleis- ja lajitaitavuus, peruskestävyys, lihaskestävyys sekä räjähtävä voima.



Vyöjärjestelmä



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

Yli 13 –vuotiaat suorittavat aluevyökokeissa vaadittavan hokein ja kobon. Erillisiä merkkejä vöihin ei suoriteta. Vyökokeita on yleensä 1-2 vuoden välein. Mustan vyön kokeeseen vaaditaan 18-vuoden ikä.



Koulutukset ja tapahtumat



Leirit:

Nuoret voivat osallistua Suomen Taidon järjestämille leireille. Keväisin järjestetään pelkästään nuorille suunnattu kamppailulajien yhteinen YourFight –leiri.

Kilpailut:

Nuoret voivat kilpailla seurojen omissa salikisoissa sekä nuorten omissa sarjoissa cup- ja SM-kilpailuissa.

EM- ja MM-kilpailuissa alle 18-vuotiaat voivat erityisluvalla kilpailla hokeissa.

Koulutukset:

Nuoret taidokat ovat tervetulleita Unshin ja tengi –koulutukseen, Taido lajina – koulutukseen ja lisäksi Nuorten omiin valmennuspäiviin.

Ohjaajakoulutukseen on mahdollista ilmoittautua oman kiinnostuksen mukaan.



Nuoret ovat tärkeä osa seuraa. Mukaan alkaa harjoitusvuosien myötä tulla oman kiinnostuksen mukaan myös mielenkiintoisia tehtäviä seuratoiminnassa: **treenin vedossa, tapahtumien järjestämisessä ja tiedotuksessa!**

