



**Kohti oman osaamisen ja
maailman huippua!**

19-35v.

Tämä on hyvä ikä aloittaa laji!

19-35 –vuotaiden liikunta



Nuori aikuinen käyttää harjoitteluun 12-21 h / vko. Kokonaismäärä kertyy monella eri tavalla. Mukaan luetaan ohjatut ja omatoimiset harjoitukset sekä mutta myös arjen fyysinen aktiivisuus.

Tässä iässä harjoittelussa korostuu omien vahvuuksien maksimointi sekä heikkouksien kehittäminen. Lajiharjoittelun määrää lisätään entisestään, jos tavoitteena on maailman huippu.

Lajin aloittaneilla liikkeen lisääminen työ- ja opiskelumatkoilla sekä oheisharjoittelu vievät eteenpäin myös taidoharjoittelua.

19-35 –vuotiaiden taido on..



- ..omien taitojen ja lahjakkuuden ymmärtämistä ja kehittämistä
- ..pitkäjänteistä ja kärsivällistä harjoittelua
- ..systemaattista ja tavoitteellista
- ..omien kilpailu- ym. tavoitteiden asettamista
- .. vastuunottoa myös treenivetämisestä

Nuoret aikuiset harjoittelevat...

- ...monipuolisesti lajissa vaadittavia ominaisuuksia kuten lajitaitavuutta, maksimaalista lajikestävyyttä, nopeusvoimaa ja maitohapon sietämistä.
- ..lajin kaikkia osa-alueita taidosaleilla ympäri Suomea, valmennusryhmässä, maajoukkueessa ja tapahtumissa.



Vyöjärjestelmä

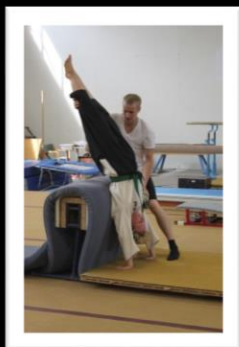


19-35 –vuotiaat taidokat suorittavat aluevyökokeissa kulloinkin vaadittavan hokein ja kobon. Erillisiä merkkejä vöihin ei suoriteta. Vyökokeita on yleensä 1-2 vuoden välein.

Mustia vöitä suoritetaan Dan-leirillä sekä kansainvälisten arvokilpailujen yhteydessä. Koulutusjärjestelmä on sidottu vyöjärjestelmään, joten **taidokat kouluttautuvat säännöllisesti harrastuksen edetessä.**



Osallistuminen



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.

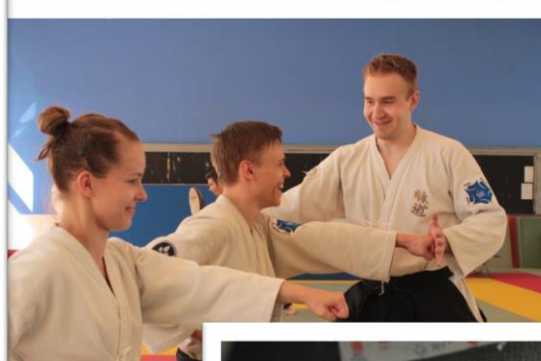
Koulutukset:

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

Ohjaajakoulutukseen on mahdollista ilmoittautua oman kiinnostuksen mukaan.

Osallistuminen

Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin ja lajin tapahtumiin



Nuoret aikuiset ovat tärkeä osa seuraa. Mukaan alkaa harjoitusvuosien myötä tulla oman kiinnostuksen mukaan myös mielenkiintoisia tehtäviä seuratoiminnassa: **treenin vedossa, tapahtumien järjestämisessä ja tiedotuksessa.** Silloin aletaan tähdätä myös Suomen huipulle.

