



# TAIDOKAN POLKU

matka lapsuudesta huippuvaiheeseen ja elämäntapaan

## Alkusanat

Huippu-urheilun muutosryhmä käynnisti suomalaisten lajiliittojen yhteisen Urheilijan Polkujen kehittämistyön tammikuussa 2011. Työn tavoitteena oli varmistaa keskeisille toimijoille yhteinen, innostava ja konkreettinen viitekehys. Urheilijan polkuja on tehty tähän mennessä jo useissa kymmenissä lajeissa. Polut antavat kuvan siitä, mitä tapahtumia, sisältöjä ja painotuksia kussakin ikävaiheessa on.

Taidokan polun valmistelu alkoi vuonna 2012 ja se sai alkunsa Kamppailulajien yhteisessä II-tason junioriohjaajakoulutus-pilotissa. Selja Ahava-Foster otti Taidokan polun oman lopputyönsä aiheeksi. Taidokan polku hyväksyttiin vuonna 2013 Suomen Taidoliiton hallituksessa ja se sai lopullisen muotonsa keväällä 2014.

## Mikä on taidokan polku?

Taidokan polun tarkoituksena on kuvata huipulle tähtäävän Taidokan polku. Se on kuvaus siitä, kuinka matka kohti maailman huippua tulisi lajissa *parhaimmillaan* rakentaa. Polku luo myös kuvaa eri vaiheissa olevien taidokoiden rooleista. Samalla se taustoittaa ja ottaa kantaa ratkaisuihin, joita taidokan olisi tarkoituksenmukaista tehdä.

Taidokan polku ei pääty mahdollisen kilpa- ja tai huippu-urheilun loppuessa, sillä lajissa kehittyminen korkealle tasolle saakka ei välttämättä sisällä kilpailemista, vaikka siitäkin on omassa kehityksessä varmasti hyötyä. Taidokan polku on elämän mittainen matka, jossa oma rooli muuttuu eteenpäin mentäessä.

## Mihin taidokan polkua voi käyttää?

**Taidokan polku on luotu seuratoimijoille, taidokoille itselleen sekä junioreiden vanhemmille.** Taidokan polku kertoo konkreettisesti sen, mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen sisällön painopisteitä polulla tulisi eri ikävaiheissa olla. Taidon voi aloittaa missä iässä vain, joten eteneminen Taidokan polulla tapahtuu luonnollisesti yksilöllisten taipumusten, tavoitteiden ja harjoitustaustan mukaisesti. Taidokoille polku on siis tiekarttana omien tavoitteiden asettamiseen, ohjaajille se on apuväline mm. kausisuunnittelun tueksi, vanhemmille polku antaa tietoa siitä, mitä lajissa tapahtuu kussakin ikävaiheessa ja kuinka lajissa edetään.

## TAIDOKAN POLKU – matka lapsuudesta huippuvaiheeseen ja elämäntapaan

	4-6	7 - 9	10-12	13-17	18 - 35	35 ->
<b>Painopisteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- leikki</li> <li>- yhdessä tekeminen</li> <li>- monipuolisuus</li> <li>- pysyvyyden tunne, säännöllisyys</li> <li>- oman kehon hahmottaminen ja -hallinta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- monipuolisuus ja säännöllisyys</li> <li>- ilon kautta tekeminen</li> <li>- kylvetään kiinnostus lajiin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- treeni-ilo</li> <li>- monipuolisuus</li> <li>- positiiviset haasteet</li> <li>- tosissaan yrittäminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- treenihalu, treeni-ilo, asenne ja oma kipinä</li> <li>- kohti pitkäjänteisempää harjoittelua ja ympärivuotisuutta</li> <li>- Lajiharjoittelun määrän lisääminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omien taitojen ja lahjakkuuksien ymmärtäminen ja kehittäminen</li> <li>- pitkäjänteisyys, kärsivällisyys</li> <li>- systemaattisuus, tavoitteellisuus</li> <li>- vastuunottoa myös treeniväitamisestä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omien taitojen ylläpitäminen ja tiedon ja taidon jakaminen muille</li> </ul>
<b>Tavoitteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Innostaa lasta liikkumaan yhdessä muiden kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vahvistaa lapsen liikkuvaa minää</li> <li>- luoda onnistumisen kokemuksia</li> <li>- opetella sääntöjen noudattamista</li> <li>- opetella yhdessä harjoittelemista ja ryhmän osana olemista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tukea ja vahvistaa lapsen omia luontaisia kykyjä</li> <li>- luoda rohkeutta ja itsevarmuutta vahvistavia kokemuksia</li> <li>- opetella sääntöjen noudattamista</li> <li>- opetella yhdessä harjoittelemista ja ryhmän osana olemista</li> <li>- opetella myös epäonnistumisen sietoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ohjata kohti säännöllistä harjoittelua</li> <li>- tarjota onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia</li> <li>- taito-ominaisuuksien kehittäminen</li> <li>- urheilullinen/liikunnallinen elämäntapa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omien kilpailu- ym. tavoitteiden asettaminen</li> <li>- omien vahvuuksien maksimointi, heikkouksien kehittäminen</li> <li>- oman taido-ohjaajuuden löytäminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oman taido-ohjaajuuden syventäminen</li> <li>- itsetuntemuksen lisääminen</li> <li>- uusi sitoutuminen lajiin esim. tuomaritoiminnan, valiokuntatyöskentelyn ja opettamisen kautta</li> <li>- harjoittelun sopeuttaminen eri elämäntilanteisiin</li> <li>- oman seuran perustaminen</li> </ul>
<b>Harjoittelun painopisteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- yleistaitavuus, nopeus, liikkuvuus</li> <li>- helppojen motoristen perustaitojen harjoittelu (hyppiminen, juoksu, kieriminen, pyöriminen, lyönti + potku)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- motoriset perustaidot, yleistaitavuus, nopeus (hermotus), voima (hermotus, lihaskunto), aerobinen peruskestävyys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- motoriset perustaidot, yleis- ja lajitaitavuus, nopeus (hermotus), voima (hermotus, lihaskunto), aerobinen peruskestävyys, liikkuvuus, maitohapoton nopeuskestävyys, kimmoisuus</li> <li>- lihaskuntoharjoitteissa pitkät toistot</li> <li>- koordinaatio- ja tarkkuusharjoittelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- yleis- ja lajitaitavuus, peruskestävyys, lihaskestävyys, räjähtävä voima</li> <li>- lajitaitojen kehittäminen</li> <li>- koordinaatioharjoitteet, erilaiset nopeusharjoitteet (hermotus + voima)</li> <li>- kasvupyrähdysten jälkeen myös maitohapollisia kestävyysharjoitteita</li> <li>- monipuoliset motoriset harjoitteet kasvupyrähdysten aikana</li> <li>- fysiikkaharjoittelu lajin vaatimuksien mukaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lajitaitavuus, maksimaalinen lajikestävyys, nopeusvoima</li> <li>- voimaharjoittelu, maitohapon sietäminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- liikkuvuuden ja lajioimaisuusien ylläpito, budoharjoittelu</li> </ul>
<b>Yksilö ja ryhmä</b>	Vastuu itsestä	Vastuu itsestä	Vastuu itsestä ja harjoittelukumppanista	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esimerkin näyttäminen nuoremmille</li> <li>- Vastuun ottaminen omasta harjoittelusta ja hyvinvoinnista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asteittainen vastuun ottaminen alempien voiden harjoittelusta ja seuran kehittämisestä</li> <li>- Apuohjaajana ja ohjaajana toimiminen</li> </ul>	Vastuu seurasta, vastuu lajista Harjoitusohjelmien laatiminen seuralle

## TAIDOKAN POLKU – matka lapsuudesta huippuvaiheeseen ja elämäntapaan

	4-6	7 - 9	10-12	13-17	18 - 35	35 ->
<b>Taidoharjoittelu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempuradat, mielikuvituksen käyttö</li> <li>- taidoa kohti leikkien ja pelien avulla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- perustekniikoiden avainasiat</li> <li>- oikeat ja laadukkaat toistot</li> <li>- kolmiulotteisuus ja jatkuvan liikkeen idea</li> <li>- motoristen perustaitojen harjoittelu ja niiden yhdisteleminen, myös vaikeampia liikkeitä (sokuten, senten, koten), pikku yksityiskohtiin puuttumatta</li> <li>- tempuradat, taidoa kehittävät leikit, pelit ja kisailut</li> <li>- yksinkertaistettuja tekniikoita, nopeutta / jatkuvuutta painottaen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lajitaitojen harjoittelu</li> <li>- perustekniikoiden oikeat ja laadukkaat toistot, perustana aiemmin opitut asiat</li> <li>- kolmiulotteisuus, jatkuva liike ja yhdistelemisen harjoittelu</li> <li>- nopeusharjoitteiden painottaminen, myös reaktioharjoitteet</li> <li>- taidotekniikoiden harjoittelua parin kanssa ja kohteeseen</li> <li>- kohti haasteellisempia unshin-liikkeitä (avustetut puolivoltit, voltit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- perustekniikat monipuolisesti</li> <li>- hokei- ja otteluharjoittelua</li> <li>- taktiikka</li> <li>- pariharjoittelu</li> <li>- joukkueharjoittelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hokei- ja otteluharjoittelua</li> <li>- taktiikka</li> <li>- Lajin kaikkien osa-alueiden hiominen huippuunsa</li> <li>- Tavoitteena kansainväliset arvokilpailut tai oman taido-osaamisen syventäminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oman taido-osaamisen syventäminen ja jakaminen</li> </ul>
<b>Kokonais-harjoittelu- ja liikuntamäärä</b>	Vähintään 14 h / vko (=vähintään 2 tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa)	Vähintään 14 h / vko (kokonaismäärä kertyy monella eri tavalla. Mukaan luetaan ohjatut ja omatoimiset harjoitukset sekä mutta myös arjen fyysinen aktiivisuus)	Vähintään 14 h / vko (kokonaismäärä kertyy monella eri tavalla. Mukaan luetaan ohjatut ja omatoimiset harjoitukset sekä mutta myös arjen fyysinen aktiivisuus)	12-21 h / vko (kokonaismäärä kertyy monella eri tavalla. Mukaan luetaan ohjatut ja omatoimiset harjoitukset sekä mutta myös arjen fyysinen aktiivisuus)	12-21 h / vko (kokonaismäärä kertyy monella eri tavalla. Mukaan luetaan ohjatut ja omatoimiset harjoitukset sekä mutta myös arjen fyysinen aktiivisuus)	10-21 h / vko (kokonaismäärä kertyy monella eri tavalla. Mukaan luetaan ohjatut ja omatoimiset harjoitukset sekä mutta myös arjen fyysinen aktiivisuus)
<b>Erityistä</b>	4-6 -vuotiaiden lasten liikunnan kokonaismäärästä suurin osa muodostuu lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisen tulee huolehtia, että lapsella on joka päivä useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä. Lapsen liikkumisen minimimäärä on kaksi tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Liikkumisen minimimäärä koostuu useista lyhyemmistä aktiviteettijaksoista koko päivän ajalta.	<p>Pelkkä ohjattu urheiluseuraliikunta muutamana kertana viikossa ei riitä kasvavan lapsen liikuntamääräksi.</p> <p>Lapsella tulisi olla mahdollisuus harrastaa monia eri lajeja.</p> <p>Painopisteenä monipuolisten liikuntataitojen kehittäminen, jolloin lapselle kehittyy hyvä fyysinen harjoitettavuus ja hän omaksuu urheilullisen elämäntavan.</p>	<p>Pelkkä ohjattu urheiluseuraliikunta muutamana kertana viikossa ei riitä kasvavan lapsen liikuntamääräksi.</p> <p>Lapsella tulisi olla mahdollisuus harrastaa monia eri lajeja.</p> <p>Lasten ja nuorten urheilun yksi keskeisimmistä tavoitteista on oppia erilaisia liikuntataitoja. Näitä lapsuudessa ja nuoruudessa opittuja taitoja lapset ja nuoret hyödyntävät myöhemmässä elämässään joko valitsemansa urheilulajin parissa tai arkielämässään osallistuessaan erilaisiin harrastuksiin</p>	<p>Pelkkä ohjattu urheiluseuraliikunta 3-4 kertaa viikossa ei riitä kasvavan nuoren liikuntamääräksi.</p> <p>Nuoren taidokan voi olla joskus vaikeaa yksin tasapainoilla urheilun, koulunkäynnin ja muun elämän välillä. Siksi hänelle ovat tärkeitä vanhempien, ohjaajan ja opettajan tuki ja kannustus.</p>	<p>Pelkkä taidoharjoittelu 4-6 kertaa viikossa ei riitä huipulle tähtäävän taidokan menestymiseen.</p>	

## TAIDOKAN POLKU – matka lapsuudesta huippuvaiheeseen ja elämäntapaan

	4-6	7 - 9	10-12	13-17	18 - 35	35 ->
<b>Taidoharjoittelun osuus kokonaisuudesta</b>	1-2 harjoitusta / vko	1-2 harjoitusta / vko	2-3 harjoitusta / vko	3-4 harjoitusta / vko	4-6 harjoitusta / vko	2-5 harjoitusta / vko
<b>Muun liikunnan osuus kokonaisuudesta</b>	Pihaleikit, omatoiminen liikkuminen. Paljon ja monipuolisesti!	- Pihaleikit, koululiikunta, koulumatkat pyörällä tai kävellen, muut harrastukset yms.	- Pihaleikit, koululiikunta, koulumatkat pyörällä tai kävellen, muut harrastukset yms.	- Koululiikunta, koulumatkat pyörällä tai kävellen, muut harrastukset yms. - opetellaan taidoa tukevaa oheisharjoittelua: akrobatiaa, ponnistusvoimaa, peruskestävyysharjoittelua	- palauttavaa / ennaltaehkäisevää liikuntaa - taidoa tukevaa oheisharjoittelua: akrobatiaa, ponnistusvoimaa, peruskestävyysharjoittelua, yksilöllisten tarpeiden mukaan.	- palauttavaa / ylläpitävää / ennaltaehkäisevää liikuntaa
<b>Lajin harjoittelu-ympäristö</b>	oma sali	oma sali, alueelliset tapahtumat	oma sali, alueelliset tapahtumat	oma sali, vierailut muille saleille, alueelliset ja kansalliset tapahtumat	oma sali , taidon valmennusryhmä ja maajoukkue, vierailut muille saleille sekä ulkomaille	- oma sali, alueelliset ja kansalliset tapahtumat - vierailut muille saleille sekä ulkomaille
<b>Muu liikunta-ympäristö</b>	Liikuntapäiväkotit, koti ja sen lähiympäristö	Liikuntapainotteinen koulu, valinnainen liikunta, välituntiliikunta, koulun liikuntakerhot.	Liikuntapainotteinen koulu, valinnainen liikunta, välituntiliikunta, koulun liikuntakerhot.	Liikuntapainotteiseen oppilaitos, valinnainen liikunta, omatoiminen liikunta koulupäivän aikana - urheiluakatemia-yhteistyö - hakeutuminen liikunta-alalle	- Puolustusvoimien Urheilukouluun hakeutuminen - työpaikkaliikunta, omatoiminen liikunta opiskelu-/työpäivän aikana. - istumisen vähentäminen ja liikkeen lisääminen työ-/opiskelumatkoille - urheiluakatemia-yhteistyö - hakeutuminen liikunta-alalle	- työpaikkaliikunta, omatoiminen liikunta työpäivän aikana. - istumisen vähentäminen ja liikkeen lisääminen työpäivään ja -matkoille
<b>Kilpailut, leirit ja koulutukset</b>	Ei oman salin ulkopuolista toimintaa	- Lasten Suuri Budoleiri - junnuleirit - salikisat - trick track –rata cup- ja SM-kilpailuissa	- Lasten Suuri Budoleiri - junnuleirit - salikisat - trick track –rata ja junnusarjat cup- ja SM-kilpailuissa	Your Fight, yleisleiri, cup- ja SM-kisojen junnusarjoihin  Koulutukset: Nuorten val.päivä sinisen vyön jälkeen 1krt/vuodessa Taido lajina, Unshin ja tengi, Junioriohjaajakoulutus 1 Kamppailuohjaaja 1	Dan-leiri, erikoisleirit, kansainväliset leirit, maajoukkuleirit, 3-8 leiriä / v, cup-kisat, EM-/MM-kisat, Koulutukset: Opettaminen ja oppiminen, Taido itsepuolustuksena, Kamppeilulajien yhteinen II-taso, Junioriohjaajakoulutus 1 ja 2, Tuomarikoulutus, Arvionti ja palaute	- Sonen-sarjat / tuomarointi cup- ja SM –kisoissa - Dan-leiri, erikoisleirit, kansainväliset leirit, 3-5 leiriä/v, Koulutukset: ohjaaja-koulutusten ylemmät tasot

## TAIDOKAN POLKU – matka lapsuudesta huippuvaiheeseen ja elämäntapaan

	4-6	7 - 9	10-12	13-17	18 - 35	35 ->
<b>Rooli seurassa</b>	- Harjoituksiin osallistuminen.	- Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin ja lajin tapahtumiin	- Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin ja lajin tapahtumiin	- Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin ja lajin tapahtumiin - Avustavat tehtävät seuratoiminnassa: treenin vedossa, tapahtumien järjestämisessä, tiedotuksessa ja muussa seuran toiminnassa - Lajin markkinointi paikkakunnalla	- Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin ja lajin tapahtumiin - Vastuun ottaminen: treenien vedossa, tapahtumien järjestämisessä, tiedotuksessa ja muussa seuran toiminnassa sekä hallinnossa - Lajin markkinointi paikkakunnalla - osallistuminen liittotason tehtäviin ja työryhmiin	- Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin ja lajin tapahtumiin sekä seuran tukitoimiin ja hallintoon - Seuran kehittäminen - Osallistuminen liittotason tehtäviin ja työryhmiin
<b>Ohjaajan koulutus-taso</b>	Junioriohjaajakoulutus 1-2	Junioriohjaajakoulutus 1-2	Junioriohjaajakoulutus 1-2	Koulutustaso 2-3	Koulutustaso 3-5, maajoukkuevalmennus	Koulutustaso 2-5
<b>Ohjaajan haasteet</b>	- tuntee lasten ikä ja kehitysvaiheet osaa kohdistaa opetuksen lapsille suoraan - tarpeeksi helpot ohjeet - rutiinit vs. uuden oppiminen - jokaisen oppilaan huomioiminen - pelisäännöt, reilu peli ja turvallisuus - liikkumisen ilo	- tuntee lasten ikä ja kehitysvaiheet - Miten yksinkertaistaa taidoa oikein? - sopivan haasteellisuustason löytäminen harjoituksiin ja ohjeiden kohdistaminen sen mukaan - vaihtelu, monipuolisuus - innostavan ilmapiirin luominen ja säilyttäminen - pelisäännöt, reilu peli ja turvallisuus - kannustus määrällisesti runsaaseen ja monipuoliseen liikuntaan	-- tuntee lasten ikä ja kehitysvaiheet - Vaihtelu ja monipuolisuus - omien tavoitteiden määrittäminen ohjaajan kanssa - otollisen oppimisilmapiirin luominen ja säilyttäminen - pelisäännöt, reilu peli ja turvallisuus - Kaikkien osallistujien huomioiminen ja myönteiset tunteet tukevat myönteisen ilmapiirin kehittymistä. - ohjaaminen määrällisesti runsaaseen ja monipuoliseen liikuntaan sekä omatoimiseen harjoitteluun	- Fyysisen ja psyykkisen kasvun eri vaiheet - ohjaajan ja nuoren vuorovaikutus - nuorten kanssa käydään läpi kehittymistä ja tavoitteita - Kaikkien osallistujien huomioiminen ja myönteiset tunteet tukevat myönteisen ilmapiirin kehittymistä. - ohjaaminen määrällisesti runsaaseen liikuntaan ja lajia tukevaan omatoimiseen harjoitteluun	- Yksilölliset erot ja tarpeet - motivaation säilyttäminen ja innostuksen ylläpitäminen, kannustavan roolin löytäminen pitkään harjoitelleiden keskuudessa	- kilpauran lopettaneiden danien motivointi, oikean kovuusasteen ja sisällön löytäminen treeneissä
<b>Vyöjärjestelmä</b>		Mon-järjestelmä	Mon-järjestelmä Asteittain eteneminen vyöjärjestelmään	6.-1.kyu	6.kyu.-3.dan	6.kyu-4.dan->

## TAIDOKAN POLKU – matka lapsuudesta huippuvaiheeseen ja elämäntapaan

	4-6	7 - 9	10-12	13-17	18 - 35	35 ->
<p><b>Esimerkkejä erilaisista Taidokan poluista</b></p>		<p><b>ANTTI PELTONEN.</b> Aloitin taidon 7-vuotiaana. Äidin työkaveri harrasti taidoa ja ehdotti minulle lajia ja saman tien kolahti. Varsinkin "hankalan" ja villin ykkös- ja kakkosluokan rinnalla laji ja yhteisö, jossa koki onnistumisia ja sai purkaa energiaa, oli mahtava ja ehkä jopa ns. "pelastus" nuoruudelle. Taido ei kuitenkaan ole suinkaan ainoa laji vaan on tullut myös pelattua jalkapalloa, futsalia, sählyä, jääkiekkoa jne. Nykyäänkin treenaan todella paljon kaikkea oheisjuttua taidon ohella. Monipuolisuus on omalta osaltaan pitänyt mielenkiinnon yllä lajiin, koska ei ole päässyt tulemaan ähkyä. No Olen aina ollut kaikessa todella kilpailuhenkinen ja tykännyt haastaa itseäni. Junnuna tuli melko paljonkin mestaruuksia, mutta itselle hienoimmat saavutukset on ensimmäisenä ranking-vuotena saavutettu maajoukkuepaikka ja EM-pronssi. Ja tietysti tuntui mahtavalta voittaa SM-kultaa jissessä, vaikka olikin välivuosi. Salaisuutta ei todellakaan ole, paljon treeniä ja mahtavat treenikaverit ja -vetäjät. Asia, jonka ajattelen vaikuttavan treenimotivaatioon ja sitä kautta ehkä menestykseen on se, että vihaan yli kaiken häviämistä. Päävalmentaja Mikko Mönkkönen sanoi joskus: "Ape ei oo teknisesti tai taidollisesti edes kovin hyvä, mutta se jaksaa ja haluaa voittaa."</p>	<p><b>JANI PYLVÄINEN.</b> "Aloitin taidon 11-vuotiaana kaverin innoittamana. En ollut kuullutkaan taidosta, mutta kaveri kertoi että oli aloittanut viime viikolla ja kurssille ehkä mahtuisi vielä mukaan. Minulla ei ollut aikaisempaa säännöllistä liikuntaharrastusta. Aktiivinen harrastaminen jatkuu edelleen pääasiassa kilpaillen ja ohjaten. Olen toiminut myös tuomarina."</p> <p>Pylväinen on yksi Suomen menestyneimmistä taidokoista. Hän on hokein MM-hopeamitalisti vuodelta 2009 ja jissenin MM-hopeaa 2013 saavuttanut monikertainen arvokilpailukonkari. Pylväinen on ollut mukana myös Suomen Taidoliiton koulutusvaliokunnassa.</p>	<p><b>ELISA ROUSU.</b> Taidon aloitin 15-vuotiaana, mutta sitä ennen olin pelannut jalkapalloa urheiluseurassa. Nuorempana futiksen lisäksi liikuin omatoimisesti aktiivisesti esim talvisin hiihdin lähes päivittäin sekä kesäisin pelasin tennistä pihapelejä unohtamatta. Taidossa harrastekilpaileminen kuului harjoitteluun alkuajoista saakka. Tavoitteellisemmän oheisharjoittelun ja kilpailulähtöisemmän harjoittelun aloitin noin 22-vuotiaana. Suurin etappi oli Taidon MM-kilpailut 1997 Dantai hokein maailmanmestaruuksineen. MM-kilpailujen jälkeen jatkoin harrastekilpailijana. Myöhemmin taidon rinnalle on tullut monipuolista kuntoilua. Taidon osalta harjoitusten ohjaus ja opettaminen on tullut päärooliksi. Myös järjestö- ja tuomaritoiminta ovat lisääntyneet matkan varrella</p> <p><b>ANTTI KORHONEN.</b> Taidon aloitin 16-vuotiaana. Urheilut olen monipuolisesti ja paljon pienestä pitäen. Taidouran alusta alkaen harjoittelu on ollut intensiivistä ja runsasta sekä kilpailujen myötä harjoittelu on ollut myös päämäärätietoista ja suunniteltua. Menestystä on tullut mm. neljän suomenmestaruuden sekä miesten ottelun euroopanmestaruuden muodossa. Uskon että lajilla on vielä minulle paljon annettavaa vuosiksi eteenpäin. Kehittyä voi niin monella eri osa-alueella.</p>	<p><b>MARTTI RAHKILA.</b> Aloitin taidon yli 30-vuotiaana etsiessäni monipuolista, haastavaa, toiminnallista liikuntamuotoa. Laji vei heti mennessään monipuolisuutensa, hienon teoriansa ja filosofiansa ansiosta. Olen kilpaillut sekä yksilö- että joukkuelajeissa säännöllisesti, mutta harvakseltaan. Kilpaillen kuitenkin lähinnä haastaakseni itseni ja oppiakseni, sillä jo alusta pitäen olen ollut kiinnostuneempi valmentamisesta ja opettamisesta. Olenkin panostanut taidoliiton koulutuksiin ja pikkuhiljaa kouluttautunut aina kamppailulajien 3. tason valmentajaksi asti. Tärkein arvo minulle on kuitenkin säännöllisellä harjoittelulla, jonka avulla pysyy kunnossa ja terveenä. Minulla on vielä paljon opittavaa ja lajin parissa riittää haasteita tulevaisuudessakin.</p>	<p><b>AARNE SOININEN.</b> Taidoharrastukseni alkoi syksyllä 1992 ollessani 51-vuotias. Menimme Vääksyn liikuntahallille katsomaan 10-vuotiaan poikani kanssa Asikkalan Taidon alkeiskurssinäytöstä. Pojan oli tarkoitus aloittaa Taido. Näytöksessä oli Jukka Kirsi vieranaan Tanaka-sensei, joka teki näyttävän hokein. Se oli ensimmäinen näkemäni japanilaisen tekemä hokei ja se näytti tosi hyvältä. Jukka sanoi, että tule itsekkin kokeilemaan lajia ja Taidossa ollaan vieläkin. Liikuntaa olen harrastanut aina: jääkiekkoa, jalkapalloa ym. palloilulajeja. Olen kilpaillut sonen-sarjassa (35 +) vuodesta 1997 Cup- ja SM-kilpailuissa, lisäksi EM- ja MM-ystävyysskilpailuissa vaihtelevalla menestyksellä. Olen myös opettanut ja valmentanut seuramme junnuja ja diesel-ryhmiä tarvittaessa.</p>