



Taido

luovaa kamppailua

Junioriohjaajan opas - lajiosa





Taido

Luovaa kamppailua

Suomen Taido I Taido Finland

Radiokatu 20, 00240 Helsinki
www.taido.fi, taido@taido.fi
Koulutusmateriaaleja 2016

Sisältö

- 4 Johdanto
- 5 Suomen Taidon arvot
- 6 Yleistä taidosta
- 7 Hyvä lasten ja nuorten urheilu
- 8 Hyvä taidoharjoittelu
- 9 Hyvä ohjaaja kuuntelee ja keskustelee
- 10 Suomen Taidon ohjaajakoulutusjärjestelmä
- 11 Vyökoevaatimukset ja koulutusten suositellut suoritusajankohdat
- 12 Taidokan polku
- 13 Junioreiden vyökoejärjestelmä
- 14 Taidotapahtumia junnuille
- 15 Ryhmän pelisääntöjen luominen
- 16 Kausisuunnitelma
- 17 Taidon junioriharjoitusten yleinen kulku
- 18 Ohjaajan muistilista
- 20 Taidotekniikan opettaminen liikekehittelyjen kautta
- 27 Salikäyttäytyminen

Johdanto

Taidon harrastajista puolet on alle 19-vuotiaita, siksi myös Suomen Taidon yksi tärkeimmistä painopistealueista on nuoriso ja juniorit. Tämä tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että toiminnan kaikilla tasoilla huomataan nuorten harjoittelijoiden suuri määrä ja kohdennetaan toimintaa vastaamaan paremmin jäsenistön tarpeita. Tavoitteena on saada nostettua junioritoiminnan arvostusta ja saada yhä parempia ohjaajia junioritoimintaan.

Junioreiden ohjaaminen on aina kasvatustehtävä, ja siihen saa hyvät eväät tästä koulutuksesta. Koulutuksessa käydään läpi lasten liikunnan ja urheilun perusteet, ohjaajan rooli ja toiminta, perusliikkumisen ohjaaminen, lasten kehitysvaiheet liikunnan kannalta, opettamisen ja taidon oppimisen perusteita sekä tyypillisiä urheiluvammoja ja niiden ensiapu.

Tavoitteena on, että koulutuksen jälkeen koulutettava osaa leikinomaisen ja monipuolisen taidoharjoituksen ohjaamisen lapsille sekä ymmärtää junioritaidon merkityksen koko lajille.

Koulutus järjestetään yhdessä muiden kamppailulajiliittojen kanssa. Monen mielestä koulutuksen suola on juuri eri lajien vetäjien yhdessä toimiminen. Eri lajien toimintatavoista ja harjoituksista saa ideoita ja perspektiiviä omaan ohjaamiseen.

Koulutus antaa hyvän perustan lasten liikkumisen ohjaamiselle sekä teorian että käytännön tasolla. Samaan aikaan Junioriohjaajaohjaajakoulutus I:n kanssa järjestetään usein junnuleiri tai jokin muu käytännön ohjaustilanne, jossa ohjaajakoulutettavat pääsevät ohjaamaan itse tai ryhmässä suunnittelemaan harjoituksia oikealle lapsiryhmälle.

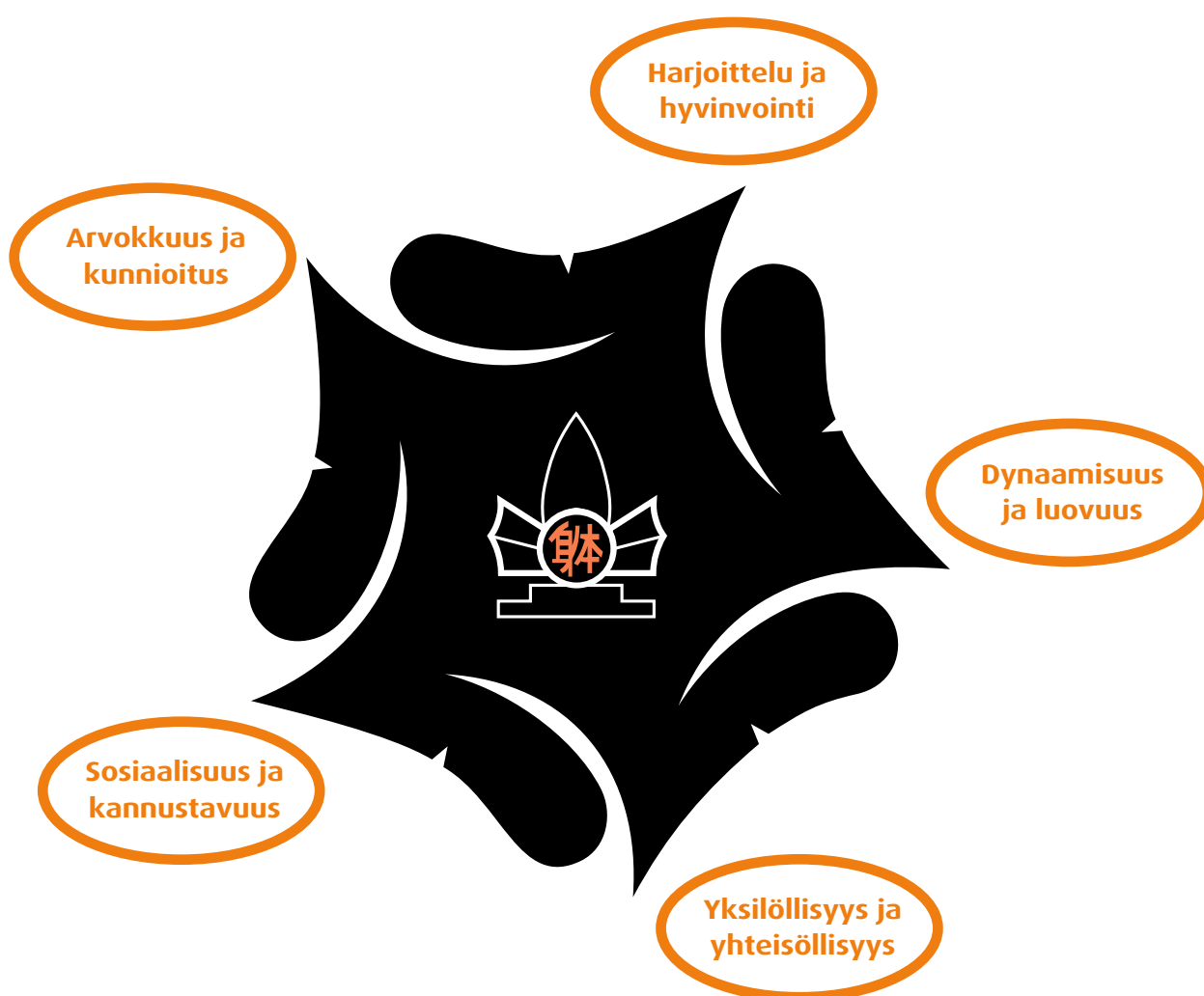
Toivottavasti saat tästä junioriohjaajakoulutuksesta työkaluja omaan toimintaasi, jatkat aktiivista nuorisotyötä seurassasi ja innostut kouluttautumaan säännöllisesti

Sera Kaukola
Taidon lajipäällikkö
Suomen Karateliitto ry



Suomen Taidon arvot

Suomen Taidon arvoja voidaan nimittää pelisäännöiksi. Ne ohjaavat toimintaamme eli sitä minkä katsomme olevan tavoiteltavaa ja tärkeää. Suomen Taidon arvot ovat yhteisiä meille kaikille, ja niiden pohjalta on helppo suunnitella ja perustella toimintaa myös seurassa.



Yleistä taidosta

Taido harrastuksena

Taidon merkitys harrastajalle voi olla melkein mitä tahansa: lapselle liikuntahetki kavereiden kanssa, nuorelle hyvä harrastus koulun vastapainoksi, aktiivikilpailijalle äärimmäisen kovaa kilpailua maailman huipputasolla tai keski-ikäisen toimistotyöntekijän säännöllinen kunnonkohotustuokio.

Iän ja harjoitusvuosien karttuessa painotukset ja näkemykset voivat muuttua. Harjoittelua voi jatkaa täysipainoisesti vuosikymmeniä. Fyysinen kunto paranee harjoittelun myötä. Lihaskunto, motoriikka, tasapaino, ketteryys ja notkeus kehittyvät melkein huomaamatta. Yhtä merkittävää on henkinen kehitys. Parantuneet keskittymiskyky, pitkäjänteisyys ja itsevarmuus ovat melkoinen voimavara, josta on apua etenkin lapsen ja nuoren persoonallisuuden kehittymiselle: taidoka oppii huomioidaan ympäristönsä ja ryhmänsä sekä olemaan aktiivinen ja rohkea.

Suomen Taidon nuorisotoiminta

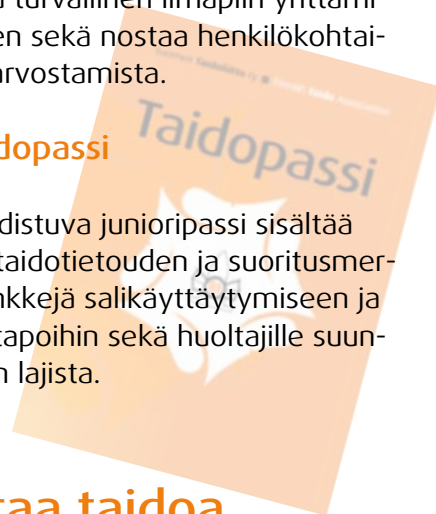
Suomen Taidon nuorisotoiminnan lähtökohta on lapsen paras. Nuorisotoiminnan tulee tukea junioreiden liikunnallista kehitystä monipuolisesti sekä kannustaa määrällisesti riittävään liikuntaan.

Junioreiden kilpailutoiminta

Keskinäisen kilpailun sijasta kilpailusuosituksilla halutaan tarjota turvallinen ilmapiiri yrittämiseen ja oppimiseen sekä nostaa henkilökohtaisen edistymisen arvostamista.

Junioreiden taidopassi

Vuonna 2016 uudistuva junioripassi sisältää juniorille tärkeän taidotietouden ja suoritusmerkintöjen lisäksi vinkkejä salikäyttämiseen ja terveisiin elämäntapoihin sekä huoltajille suunnatun tietopaketin lajista.



Kymmenen hyvää syytä harrastaa taidoa

1. Taidosta saa uusia ystäviä
2. Taidosta saa harrastuksen, jota voi harrastaa koko elämän
3. Taidoharjoituksissa riittää oppimista kaiken tasoille osaajille
4. Taidon harjoittelu kehittää monipuolisesti eri liikuntataitoja
5. Taidon harjoittelu kehittää sekä kuntoa että keskittymiskykyä
6. Taidoharjoituksissa oppii toimimaan yhdessä muiden kanssa
7. Onnistumiset harjoituksissa antavat lisää itsevarmuutta ja luottamusta omiin kykyihin
8. Taidon vyökoejärjestelmä (sekä vyöt että mon-merkit) antavat selkeää näyttöä edistymisestä
9. Taidossa on mahdollista osallistua leireille ja kilpailuihin
10. Taidoseurojen toiminta on laadukasta

Hyvä lasten ja nuorten urheilu

Nuori Suomi

Jokaisen huomioiminen tarkoittaa ...

- Mahdollisuuksien tarjoamista lasten omien motiivien mukaan sekä harrastajille että huipulle pyrkiville
- Yksilöllisten erojen huomioimista
- Ketään ei pudoteta ryhmästä (alle 11-vuotiaat)
- Ketään ei pudoteta urheilusta (12–19-vuotiaat)

Riittävä määrä tarkoittaa ...

- Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.
- Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.
- Ruutu aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä

Laadultaan hyvä tarkoittaa ...

- Osaavia ohjaajia ja valmentajia
- Hyviä ja aktiivisia harjoituksia
- Ohjaaja ja valmentaja innostaa urheilijoita myös omatoimiseen liikkumiseen ja harjoitteluun

Monipuolisuus tarkoittaa ...

- Motoristen perustaitojen riittävää harjoittelua
- Fyysisten ominaisuuksien riittävää ja tasapainoista harjoittelua
- Monien eri lajien harrastamista
- Ei erikoistumista lajin sisällä ennen 12 ikävuotta

Elämykset ja haasteet tarkoittavat ...

- Oppimisen ja osaamisen iloa
- Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia
- Ponnistamisen haasteita
- Ryhmään kuulumisen tunnetta - kaveruutta



Hyvä taidoharjoittelu

Perusliikuntataidot lajitaitojen taustalla

(Lähde: Opetushallitus OPS2016)

Monipuolinen harjoittelu tarkoittaa muutakin kuin erilaisten taidossa tarvittavien tekniikoiden harjoittamista.

Motorisiksi perustaidoiksi kutsutaan sellaisia taitoja, joiden avulla ihminen selviää arkipäivän liikkumista vaativista tarpeista. Tällaisia arjen taitoja ovat esimerkiksi tasapainon ylläpitäminen, liikkuminen paikasta toiseen ja välineiden käsitteleminen. Motoriset perustaidot jaetaan niiden käyttötarkoituksen perusteella kolmeen luokkaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineenkäsittelytaitoihin. Mikäli juniorit eivät opi laajaa kirjoa motorisia perustaitoja, kapenevat heidän mahdollisuutensa osallistua myöhemmällä iällä moninaisiin liikunta- ja urheilumuotoihin.

Jokaisen taidokan tulee osata kävellä, juosta, hypätä, heittää, ottaa kiinni, potkaista ja lyödä. Perustaidot jalostuvat lajitaidoksi, eli mielekkäimmäksi tavaksi liikkua erilaisten pelien ja leikkien sekä monipuolisen harjoittelun myötä. Mikäli perustaidot eivät ole riittävästi vahvistuneet ja automatisoituneet, uusien taitojen ja liikuntatehtävien oppiminen on vaikeaa.

Tasapainotaidot ovat taitoja, joilla kehon painopiste mukautetaan paikallaan olevaan (staattinen tasapaino) tai liikkuvaan (dynaaminen tasapaino) tukeen nähden siten, että keho pysyy tasapainossa. Tasapainoa ylläpitäviä taitoja ovat koukistus, ojennus, kierto, kääntäminen ja heiluminen. Tasapainoa tarvitaan myös paikalta lähtemisessä, pysähtymisessä, alastu- lossa ja harhauttamisessa. Tasapainotaidoilla keho pidetään hallinnassa. Siksi tasapainotaidot ovat ihmisen kaiken toiminnan ja liikkumisen perustana. Hyvä tasapaino luo edellytykset selvitä niin portaissa kuin vaihtelevissa maastoissa kompastelematta. Hyvät tasapainotaidot luovat myös edellytykset oppia taidossa tarvittavia lajitaitoja, kuten esimerkiksi unsokua, tekniikoita ja väistöjä.

Liikkumistaitoja tulee harjoitella jokaisessa taidotreenissä. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi kieriminen, ryökiminen, konttaaminen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, hyppäminen ja laukkaaminen. On tärkeää opetella ensin liikkumaan eteen, taakse, molemmille sivuille, ylös ja alas liikkumistaitojen avulla ja sitten soveltaa opittuja asioita lajinomaisesti.

Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin käsittelytaitoihin. Liikuntatunneilla opetuksen pääpaino on erityisesti karkeamotorisissa käsittelytaidoissa. Käsittelytaitoja ovat esimerkiksi työntö, veto, vieritys, pyöritys, heitto, kiinniotto, potku, lyönti, pomputus ja kuljetus. Erilaisilla telineillä liikkumisessa tarvitaan koko kehon käsittelytaitoja, kuten esimerkiksi riippumista tai nojaa. Koko kehon käsittelytaitojen harjaannuttaminen luo pohjan hyvälle kehonhahmotukselle ja parantaa edellytyksiä kehonhallinnalle. Aluksi tulee harjaannuttaa symmetrisiä eli kehon molemmilla puolilla tehtäviä ja vasta sen jälkeen epäsymmetrisiä eli vain kehon toisella puolella tehtäviä käsittelytaitoja. Myös taidoharjoituksissa on hyvä pelata esimerkiksi pallopelejä, jotta juniorit saavat mahdollisimman monipuolisia liikekokemuksia.



Hyvä ohjaaja kuuntelee ja keskustelee

Taidossa halutaan panostaa laadukkaaseen juniorityöhön ja se tapahtuu aidon kohtaamisen kautta.

Taidovartti -keskustelut ovat vuorovaikutteista keskustelua taidoseurassa harrastavan lapsen ja nuoren kanssa. Tavoitteena on, että keskusteluissa niin lapsi/nuori kuin ohjaajakin voi syventyä molempien osapuolien asettamiin toiveisiin, joita taidoharrastukselta odotetaan.

Seuran henkilökohtaisissa taidovarteissa täytetyt lomakkeet lähetetään Suomen Taidon toimistoon ja ohjaaja tekee itselleen keskustelusta muistiinpanot omaa toimintaansa varten.

Toimintaohjeet:

- Anna jokaiselle seurassa harrastavalle lapselle/ nuorelle lomake täytettäväksi kotiin
- Järjestä sekä syksyllä, että keväällä joko ennen harjoitusta tai harjoituksen jälkeen rauhallinen hetki kullekin harjoittelijalle erikseen (käytä tarvittaessa apuohjaajia keskustelun pitämiseen tai pidä keskustelut pidemmällä aikavälillä)
- Käy läpi nuoren taidokan kanssa elämäntapoihin liittyvät kysymykset ja jos huomaat jossain parantamisen varaa, niin muista että ohjaajana olet lapselle tärkeä auktoriteetti ja voit vaikuttaa harrastajan valintoihin. Lapsena ja nuorena opitut terveelliset elämäntavat kantavat aikuisuuteen saakka.
- Keskustelkaa taidoharrastuksesta ja siihen liittyvistä tavoitteista
- Kiitä saamistasi tiedoista ja muista huomioida esitetyt tavoitteet ja palaute treeneissä
- Merkitse käyty Taidovartti taidopassiin, sillä keskustelu oman ohjaajan kanssa omista tavoitteista, elämäntavoista ja kehittymisestä on sidoksissa vyökoejärjestelmään.
- Keskustelu tulee käydä kaksi kertaa vuodessa eli syksyisin ja keväisin aina 15-vuotiaaksi saakka (mieluummin pidempään). Kertynyttä dataa kerätään Suomen Taidon käyttöön junioritoiminnan kehittämistä varten.

Miksi harrastaminen loppuu?

(Lähde: Valtion liikuntaneuvosto: Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta 2013)

Lasten ja nuorten urheilusta poisjättäytymisen taustalta on löydetty monenlaisia tekijöitä: kiinnostuksen puute toimintaa kohtaan, toiminta ei tarjoa enää nautintoa, liialliset vaatimukset, asuinpaikka, kyvykkyyden tunteen puute, varhain saavutettu menestys, motivaation puute, huono valmennus, vapaa-ajan vähyys, koettu uupumus, vanhempien asettamat paineet, yksipuolinen harjoittelu, alentunut viihtyminen, emotionaalisen tuen puuttuminen, kilpailullisuuden korostuminen, varhainen erikoistuminen tiettyyn urheilulajiin, stressin kokeminen, lasten ja nuorten kanssa toimivien aikuisten toiminta, lasten näkökulman unohtaminen ja harrastuksen kalleus.

Säännölliset keskustelut ohjaajan kanssa, tämän kiinnostuneisuus lapsen/nuoren kuumia kohtaan sekä tunne, että ohjaajaa on helppo lähestyä ja kertoa asioista ennaltaehkäisevät harrastuksen lopettamista. Lopettamisajatuksia ehkäisee myös se jos toiminta on monipuolista, lajin parissa voi kokea kyvykkyyttä. Lapsille ja nuorille on tärkeää tulla kuulluksi ja kokea oma osallistuminen merkitykselliseksi. Lapselle ja nuorelle on tärkeää, että hänelle asetetaan henkilökohtaisia tavoitteita. Tavoitteita tulisi tarkastella myös säännöllisin väliajoin.

On myös muistettava, että nykyisin liikunnan ja urheilun parissa toimivat henkilöt ovat tekemisissä sukupolven kanssa, jonka liikuntahalu ja motiivit voivat olla hyvinkin erilaisia aiempiin sukupolviin nähden. Liikuntakulttuurin vahvistaminen vaatii urheiluliikkeen vanhojen toimintatapojen tarkastelua tämän hetken lapsuuden ja nuoruuden valossa. Lasten ja nuorten mielipiteiden selvittäminen ja kuuleminen on ensiarvoisen tärkeää.

Suomen Taidon ohjaajakoulutusjärjestelmä

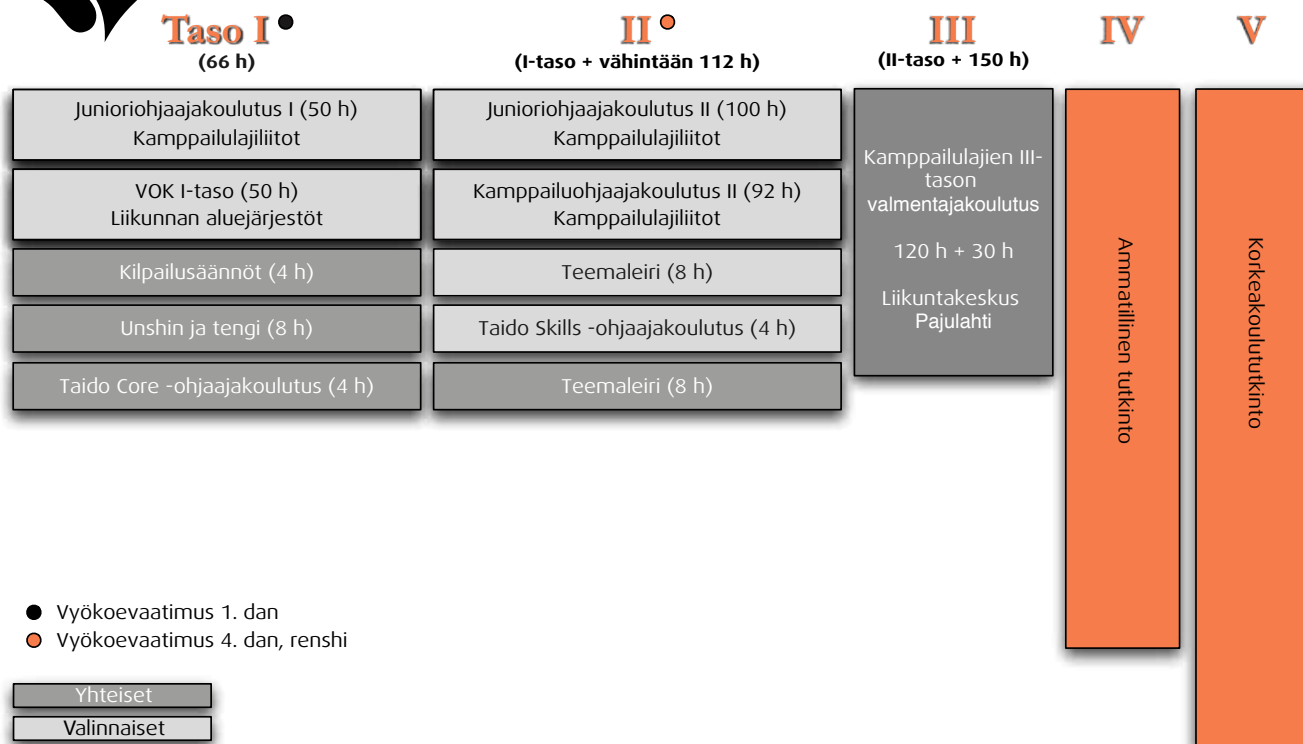
Suomen Taidon valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä on koulutuskokonaisuus, joka tarjoaa taidokalle mahdollisuuden kehittyä lajissa, ymmärtää lajia sekä liikunnan harrastamista paremmin ja mahdollisuuden kasvaa kehittymisen myötä hyväksi taido-ohjaajaksi. Koulutusjärjestelmä onkin osittain kytketty myös vyökoejärjestelmään. Koulutusjärjestelmä

koostuu viidestä eri tasosta, joista ensimmäiset ovat I-taso eli ohjaajataso, taso II eli opettajataso, ja taso III eli valmentajataso. III-tason koulutus järjestetään yhteistyössä Liikuntakeskus Pajulahden kanssa. Tasot IV ja V eivät ole taidon järjestämää koulutusta vaan niiden edellytyksenä on ammatillinen tai korkeakoulutasoinen ammattivalmentajapätevyys.

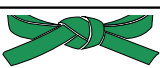
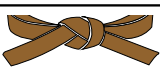


Suomen Taido

Valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä



Vyökoevaatimukset ja koulutusten suositellut suoritusajankohdat

Vyö	Vyökoevaatimukset	Käytävät lajikoulutukset ja suositeltava suoritusajankohta	Käytävät valmentaja- ja ohjaajakoulutukset ja suositeltava suotitus ajankohta						
 6.-5. kyu	Sen hokei Jōdan no Kobo (Gen-ka-ten-kō)	- Taido lajina I -koulutus	15v. ja yli (Alle 15-v. saavat mennä, mutta ei ole pakko) - Unshin ja tengi -koulutus Seuraavat koulutukset eivät koske alle 15-vuotiaita -Taido Core -ohjaajakoulutus (seuran ylin vyö vetää, 4.kyu minimivaatimus osallistumiseen) -Junioriohjaajakoulutus tai VOK I-taso -Taido Skills -ohjaajakoulutus (seuran ylin vyö vetää, 4.kyu minimivaatimus osallistumiseen, Taido Core -koulutus tulee olla suoritettuna) -Seuratoiminnan koulutus - Kilpailusäännöt -koulutus toteutetaan itseopiskeluna. Sääntökoee suoritetaan esim. Tuomaritoiminnan perusteet -koulutuksen yhteydessä tai liiton toimistolla. Suoritettava ne koulutukset, joita ei ole iän puolesta aiemmin voinut suorittaa						
 4.-3. kyu	Un hokei Chudan no Kobo (Kō-ten-kō-ka)	- Taido lajina II -koulutus							
 2. kyu Oltava vähintään 13-vuotta	Hen hokei Gedan no Koba (Gen-ten-kō-ka)	Alle 15-vuotiaille lisäksi - Taidovartti 2 krt/v oman ohjaajan kanssa							
 1. kyu Oltava vähintään 15-vuotta	Nen hokei Gedan no Kobo (Gen-ka-sō-in-kō-ten)								
Ennen 1.dan-vyökoetta suoritettuna: I-taso eli ohjaajatase • 6-1.kyu vaatimukset		- Tuomaritoiminnan perusteet - Taidon teoria -leiri 1 pvä	<table><tr><td>Suoritettu koulutusjärjestelmän I-taso eli ohjaajatase, 66h = valinnaiset = yhteiset</td></tr><tr><td>Junioriohjaajakoulutus I (50h)</td></tr><tr><td>VOK I-taso (50h)</td></tr><tr><td>Kilpailusäännöt (4h)</td></tr><tr><td>Unshin ja tengi (8h)</td></tr><tr><td>Taido Core -ohjaajakoulutus (4h)</td></tr></table>	Suoritettu koulutusjärjestelmän I-taso eli ohjaajatase, 66h = valinnaiset = yhteiset	Junioriohjaajakoulutus I (50h)	VOK I-taso (50h)	Kilpailusäännöt (4h)	Unshin ja tengi (8h)	Taido Core -ohjaajakoulutus (4h)
Suoritettu koulutusjärjestelmän I-taso eli ohjaajatase, 66h = valinnaiset = yhteiset									
Junioriohjaajakoulutus I (50h)									
VOK I-taso (50h)									
Kilpailusäännöt (4h)									
Unshin ja tengi (8h)									
Taido Core -ohjaajakoulutus (4h)									
 1. dan Oltava vähintään 18-vuotta	Nen hokei Jissen	- Taidon teoria -leiri 1 pvä - Vyökoepuoltajakoulutus + Hands On -treeni oman puoltajan kanssa omalla salilla	II-tason eli opettajatason koulutukset 1.-3. dan aikana: - Teemaleiri - Junioriohjaajakoulutus II tai vaihtoehtoisesti Kampppailuohjaajakoulutus II						
 2.dan	Ten hokei Jissen Tuomari-/ ohjaus-/ seura- ja järjestötoiminta osoitetaan hakemuksessa. Mahdollisia kirjallisia tehtäviä.								
 3.dan Tästä eteenpäin ei tarvita puoltoa.	Ten hokei Jissen - Mahdollisia kirjallisia tehtäviä								
Ennen 4.dan-vyökoetta suoritettuna: II-taso eli ohjaajatase • 1-3.dan vaatimukset			<table><tr><td>Suoritettu koulutusjärjestelmän II-taso eli opettajatase, 112h = valinnaiset = yhteiset</td></tr><tr><td>Junioriohjaajakoulutus II (100h)</td></tr><tr><td>Kamppailuohjaajakoulutus II (92h)</td></tr><tr><td>Teemaleiri (8h)</td></tr><tr><td>Taido Skills -ohjaajakoulutus (4h)</td></tr><tr><td>Teemaleiri (8h)</td></tr></table>	Suoritettu koulutusjärjestelmän II-taso eli opettajatase, 112h = valinnaiset = yhteiset	Junioriohjaajakoulutus II (100h)	Kamppailuohjaajakoulutus II (92h)	Teemaleiri (8h)	Taido Skills -ohjaajakoulutus (4h)	Teemaleiri (8h)
Suoritettu koulutusjärjestelmän II-taso eli opettajatase, 112h = valinnaiset = yhteiset									
Junioriohjaajakoulutus II (100h)									
Kamppailuohjaajakoulutus II (92h)									
Teemaleiri (8h)									
Taido Skills -ohjaajakoulutus (4h)									
Teemaleiri (8h)									
 4.dan Tästä eteenpäin vain DY:kutsusta	Tensei no hokei Jissen - KV kirjallisia tehtäviä	- Taidon teoria -leirin, teemaleirin tms. vetäminen - Vyökokeen pitäjäkoulutus							
 5.dan	Hokei Jissen - KV kirjallisia tehtäviä	- KV kirjallisia tehtäviä							
 6.dan	- KV kirjallisia tehtäviä	- 1.-3. dan vyökokeen pitäjäkoulutus - KV kirjallisia tehtäviä							
 7.dan	- KV kirjallisia tehtäviä	- KV-koulutus							

Taidokan polku

Taidokan polku - matka lapsuudesta huippuvaiheeseen ja elämäntapaan

Taidokan polun tarkoituksena on kuvata hui-
pulle 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 tarkoituksen-
mukaista tehdä.

Taidokan polku ei pääty mahdollisen kilpa- ja
tai huippu-urheilun loppuessa, sillä lajissa kehiti-
tyminen 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

Mihin Taidokan polkua voi käyttää?

Taidokan polku on luotu seuratoimijoille, tai-
dokoille itselleen sekä junioreiden vanhemmil-
le. Taidokan polku kertoo konkreettisesti sen,
mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen
sisällön painopisteitä polulla tulisi eri ikävai-
heissa olla. Taidon voi aloittaa missä iässä vain,
joten eteneminen Taidokan polulla tapahtuu
luonnollisesti yksilöllisten taipumusten, tavoit-
teiden ja harjoitustaustan mukaisesti. Taidokoi-
lle polku on siis tiekarttana omien tavoitteiden
asettamiseen, ohjaajille se on apuväline mm.
kausuunittelun tueksi, vanhemmille polku
antaa tietoa siitä, mitä lajissa tapahtuu kussa-
kin ikävaiheessa ja kuinka lajissa edetään.



Junioreiden vyökoejärjestelmä

Suomen Taido Dan – yhdistyksen vyöko- evaatiomukset junioreille

Junioreilla on taidossa oma vyökoejärjestelmä (mon-järjestelmä). Erivärisiä raitavöitä suoritetaan vuosittain ja jokaiseen vyöhön suoritetaan yksi mon-merkki. Järjestelmä rakentuu niin, että se tukee juniorin kehittymistä, antaa onnistumisen elämyksiä ja selkeän mittarin juniorin edistymisestä.

Junioritasolla ei harjoitella hokeita vaan tähdätään taidon perusteiden eli tekniikoiden ja liikkumisen oppimiseen. Noin 11–12 vuotiaana juniori voi siirtyä junioriryhmästä eteenpäin, eli ryhmään, jossa harjoitellaan hokeita ja tähdätään sinisen vyön kokeeseen. Ryhmä voi olla seurasta riippuen esim. yhteinen ryhmä Taido Coren jatkoryhmän kanssa, edistyneiden junioreiden tai nuorten oma jatkoryhmä tai vaikka hokei-painotteinen treenivuoro aikuisten kanssa.

Suosituksen mukaan 12 vuotiaat suorittavat sinisen vyön ja vyöt siitä eteenpäin normaalin vyökoejärjestelmän mukaan aluevyökokeissa.

Yleistä Taido Kids vyökoejärjestelmästä

Raitavöissä on samat värit kuin kyu-arvojen vöissäkin (raitasininen, raitavihreä, raitaruskea ja raitamusta). Kaikkien Taido Kids -vöiden kyu-arvo on 7. Junioreiden vyökoejärjestelmässä painottuvat myös perusliikuntataidot, joita on mukana jokaisessa salikokeessa. Väliarvoina suoritetaan mon-merkkejä, eli jokaiseen raitavyöhön suoritetaan mon-merkki. Tavoitteena on antaa pienimmille junioreille enemmän aikaa oppia perusasioita, eli tekniikoita, kehon

hallintaa, perusliikuntataitoja, ryhmässä toimimista, keskittymiskykyä yms. Tavoitteena on myös sinisen vyön kokeeseen menevien junioreiden taitotason nosto ja treenisuunnittelun selkeyttäminen.

Salikokeet

Raitavyöt ja mon-merkit suoritetaan saliko-
keissa omalla salilla, suosituksena niin, että mon-merkit suoritetaan syys- ja raitavyöt ke-
vätkauden lopulla. Salikokeen pitäjä on seuran juniorivastaava tai junioritoimintaa tunteva vyökoepuoltaja seuran omien käytäntöjen mukaan (vähintään 2 kyu). Suoritukset merkitään Taidopassiin.

Taido Kids vyökokeekriteerit sisältävät perus-
tekniikkaa ja sen/un-hokeiden ”paloja”, perus-
liikuntaa ja kehonhallintaa. Suoritusten vaike-
usaste kasvaa kehittymisen mukaan, vaikka aihepiiri pysyy samankaltaisena. Mon-merkki-
kokeessa eli syyskaudella pääaiheena on sen,
hen ja nen – tekniikat ja raitavyökokeessa, eli
kevätkaudella kamae, unsoku sekä un ja ten –
tekniikat.

Harjoituskortti

Harjoituksissa käymistä seurataan harjoitus-
kortin avulla (suositus kuten Coressa) ja 2/3
harjoituksista pitää olla läsnä. Omaehtoisella
harjoittelulla voi saada harjoituskertoja hyväksi-
luettua, jos osaa salikokeessa tarvittavat asiat,
mutta Taido-harjoituskertoja puuttuu. Tarkoi-
tuksena on, että koko samaan aikaan aloittanut
ryhmä suorittaa samaan aikaan salikokeen, ja
jatkaa samalla tasolla seuraavaan kauteen.

Kuvassa näkyy kaksi Taido Kids -korttia. Taustalla on treenitietokortti, jossa on ruudukko treenitietojen tallentamiseen. Etualalla on harjoituskortti, jossa on seuraavat tiedot:

- SEURAN NIMI**
- Kausi 2013-2014**
- Treenit:**
 - Pvä kb
 - Pvä kb
- Nimi**
- Jäsenmaksu kaudelle suoritettu** ☐
- Läsnäsi voimassa** ☐

Kortissa on myös Taido Kids -logo.

Taidotapahtumia junnuille

Juniorit voivat halutessaan osallistua myös kilpailuihin ja leireille. Taidossa kilpailijoita ei jaeta painoluokkiin. Keskinäisen kilpailun sijasta kilpailusuosituksilla halutaan tarjota turvallinen ilmapiiri yrittämiseen ja oppimiseen sekä nostaa henkilökohtaisen edistymisen arvostamista.

Suuri Budoleiri

Suuri Budoleiri on tarkoitettu 8-14 -vuotiaille kamppailulajien harrastajille. Junnut pääsevät omien taidoharjoitusten lisäksi kokeilemaan leirin muitakin lajeja esim. aikidoa, taekwondo tai mitä milloinkin on ohjelmassa. Kesäleirillä tietenkin myös uidaan harjoitusten välissä ja vietetään aikaa kavereiden kanssa. Lisäksi leirillä on jännittävää yllätysohjelmaa.

Leirin kohokohta saattaa monelle junnulle olla kuitenkin päivä Särkänniemessä! Särkänniemestä löytyy 35 huvilaitetta, jotka tarjoavat kesäisin laitteesta riippuen hurjaa kyytiä, säyseämpää keinuntaa tai muita hauskoja kokemuksia höystettynä vaikkapa vesiroiskeilla.

Leirillä on taidon puolesta kokeneet ja koulutetut ohjaajat. Lapset voivat lähteä leirille turvallisesti mielin, vaikka kaverinsa kanssa. Helsingin suunnalta on yhteiskuljetus bussilla Tampereelle ja takaisin.

Leirillä on myös aikuisille tarkoitettu "leirituristivaihtoehto", joka sisältää majoituksen Varalassa ja ruokailut. Lasten harjoitusten aikana voi halutessaan vaikka kierrellä kesäisen Tampereen nähtävyyksiä tai osallistua harjoituksiin kuntoilumielessä.

Nuorten valmennusryhmä

Nuorten valmennusryhmän tarkoituksena on tukea seurojen tekemää perustyötä ja auttaa nuoria kehittymään erityisesti kilpailijoina ja nuorina urheilijoina. Valmennusryhmän toiminta pyrkii sitouttamaan nuoria entisestään lajiinsa ja vähentämään nuoruudessa helposti tapahtuvaa pudokasilmiötä. Nuorten valmennusryhmän tavoite on

- Tukea nuoria kilpailevia taidoharrastajia kehittymään kohti urheilijan polkua.
- Opetella turvallisesti ja vaihteittain tavoitteellisen harjoittelun perusteita ja valmistaa nuorta aikuisten urheilijan polulle.
- Tarjota iloinen ja kannustava harjoitusympäristö sekä tukiryhmä vertaisistaan.
- Tarjota laadukasta lajivalmennusta omassa seurassa tapahtuvan harjoittelun tueksi, kilpataidopainotuksella.

Valmennusryhmä on tarkoitettu A- ja B-junioreille. Nuori voi tulla valituksi ryhmään kilpailujen perusteella ja/ tai oman seuran ohjaajan/ oman kiinnostuksen perusteella. Edellytyksenä valinnalle on halu kilpailla ja into kehittyä taidossa.

Kilpailut

Kaikissa kansallisissa cup-kilpailuissa on sarjat myös junioreille. Junioreille järjestetään omat SM-kilpailut. Alakouluikäisille lapsille on kehitetty taitoratakisailu Taido Trick Track, joka järjestetään kaikkien cup-kilpailuiden yhteydessä.



Suuri Budoleiri 2012

Ryhmän pelisääntöjen luominen

(Nuori Suomi, Sport.fi)

Urheilun Pelisääntöjen tavoitteena on synnyttää keskustelua lasten urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Harjoitusryhmiä kannustetaan keskustelemaan ja sopimaan yhdessä kauden tärkeimmistä asioista kuten harjoittelemisesta, kilpailemisesta ja muista toimintatavoista.

Yhdessä asioista keskustelemalla ja sopimalla on tavoitteena löytää yhteinen toimintalinja, johon lasten vanhemmat ja ryhmän/ joukkueen vastuuhenkilöt ovat sitoutuneet:

- Lapset ja ohjaajat sopivat yhdessä ryhmän pelisäännöt
- Lasten vanhemmat ja ohjaajat sopivat yhdessä pelisääntökeskusteluissa ryhmän toiminnan tavoitteista ja periaatteista
- Aikuiset sopivat toimintatavoista, joita itse sitoutuvat noudattamaan

Pelisääntökeskusteluissa

Sovitetaan niistä asioista, jotka oman ryhmän tai joukkueen kannalta ovat tärkeitä. Suositeltavia keskustelun aiheita ovat mm:

- saavatko kaikki lapset yhtä paljon huomiota
- onko harrastus lasta innostavaa ja onko siinä liikunnan iloa?
- minkälaiset tavoitteet ryhmällä tulisi olla?
- miten suhtaudutaan kiusaamiseen tms. ikäviin asioihin?
- miten aikuiset suhtautuvat päihteisiin sekä lasten että oman käyttäytymisensä osalta?
- viekö harrastus liikaa lapsen ja perheen aikaa sekä rahaa?
- tietysti käytännön asioiden informointia (lisenssit, puvut,...)

Voitte myös sopia kannustamisesta, omaehtoisesta liikkumisesta, muiden lajien harjoittelusta, käyttäytymisestä ja urheilulliseen elämäntapaan liittyvistä asioista (uni, säännöllinen ruokarytmi, päihteettömyys jne.)

CASE JÄRVENPÄÄ:

Järvenpään Taidoseuran pelisäännöt

Ryhmä: 8 - 12 -vuotiaat juniorit

Olemme sopineet 30.10.20xx, että noudatamme seuraavia Pelisääntöjä oman ryhmämme toiminnassa.

- Kaikkia kavereita kohdellaan hyvin
- Tatamit kannetaan ripeästi
- Treeneihin tullaan ajoissa
- Opetusta seurataan tarkasti ja vetäjiä kuunnellaan
- Taidotekniikoita ei käytetä väärin
- Harjoituksissa jokainen yrittää tehdä parhaansa

Muuta huomioitavaa:

Treeneissä leikitään ja pelataan tarpeeksi paljon. Lisäksi keskusteltiin siitä, ettei kenenkään pidä loukkaantua jos neuvotaan ja opastetaan. Ohjaus pitäisi osata antaa kannustavasti.

Keskusteluun osallistui 24 lasta. Pelisäännöt ovat voimassa 31.10.20xx-31.10.20xx

Pelisäännöt vanhemmille

Lasten vanhempien ja ryhmän vastuuhenkilöiden omat Pelisäännöt kaudelle 20xx-20xx.

Olemme sopineet 10.10.20xx seuraavista Pelisäännöistä, joita me kaikki vanhemmat sekä ryhmän vastuuhenkilöt sitoudumme noudattamaan ollessamme mukana lasten toiminnassa.

- Lapset huomioidaan tasavertaisesti.
- Lapsia tuetaan liikkumaan ja harrastamaan monenlaisten ihmisten parissa. Eri ikäiset tytöt ja pojat harjoittelevat yhdessä.
- Lasten annetaan harrastaa omien psyykkisten ja fyysisten tuntemustensa mukaan. Harjoituksiin ei pakoteta lähtemään.
- Lapsia kannustetaan harjoittelemaan säännöllisesti, mutta ei pakoteta harjoituksiin.
- Vanhemmat ja lapset keskusteleval lapsen harrastuksesta ja harjoittelemisesta säännöllisesti.
- Turvallisuuden ja luottamuksen takaamiseksi lasten vanhemmat ja ohjaajat keskusteleval aktiivisesti. Yhteyttä otetaan heti tarpeen ilmetessä.
- Vanhemmat ja ohjaajat antavat omalla käytöksellään hyvää esimerkkiä lapsille.
- Vanhemmat voivat osallistua toimintaan mahdollisuukiensa mukaan.

Kausisuunnitelma

Huolellisella ennakkosuunnittelulla seura voi varmistaa toiminnan laadun. Seurassa tulee pyrkiä suunnittelemaan toiminta siten, että se on lapsilähtöistä, tavoitteellista ja monipuolista. Seuran kannattaa antaa toimintakauden alussa kirjallinen kausisuunnitelma myös lasten vanhemmille. Siitä kotiväki voi hyvin seurata, milloin loma-ajat, retket ja muut merkittävät tapahtumat ovat odotettavissa. Kun vanhemmat pystyvät ennakoimaan eri tapahtumat hyvissä ajoin, se luo luottamuksellista ilmapiiriä myös ohjaajan ja vanhempien välille sekä parantaa edellytyksiä yhteistyölle. Kausisuunnitelma voi toimia myös lapsen motivointikeinona ja kehittymisen seurannan välineenä.

Kuinka kausisuunnitelma laaditaan?

- Sijoita ohjelmaan ko. ikäryhmälle suunnatut leirit, kilpailut ja muut tapahtumat
- Lisää ohjelmaan mon-merkkikokeiden ja vyökokeiden ajankohdat heti kun mahdollista
- Koska kausisuunnitelma sisältää koko toimintakauden, siinä pyritään huomioimaan myös seuraavat asiat:
- miten eri vuodenaajat hyödynnetään toiminnassa mielekkäällä tavalla
- miten saatavilla (tai käytössä) olevat harjoituspaikat käytetään monipuolisesti
- miten toiminnan seuranta ja harjoitusvaikutusten arvioiminen tehdään
- miten lasten vanhempiin pidetään yhteyttä. Mitä tietoja vanhemmilta täytyy kerätä mahdollista yhteydenpitoa varten

Vinkkejä kauden kulkuun

- Kertaa uusi asia aina seuraavissa harjoituksissa
- Ennen lomaa voi pitää erilaisia teemakertoja esim. seikkailurata, salikisailu
- Hippapelit ovat erinomaisia liikkeen- ja kontaktin hallintaharjoituksia lapsille

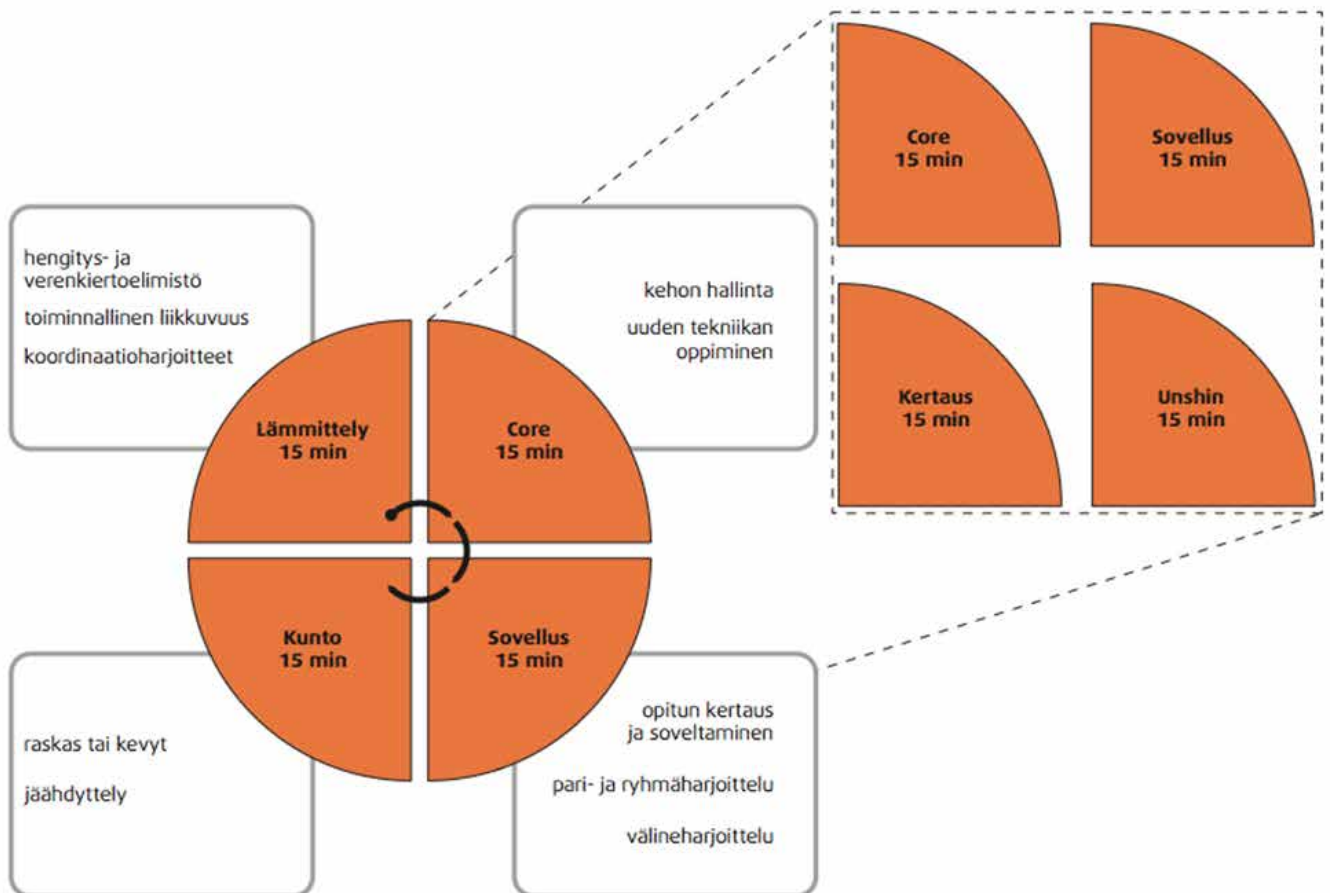
Kausisuunnitelman tekoon perehdytään enemmän II-tasolla.



Taidon junioriharjoitusten yleinen kulku

Taido Core -kurssilta tuttu yksittäisen harjoituksen perusrakenne toimii junioriharjoituksissakin. Harjoituksen perusrakenne on harjoittelun alkuvaiheessa hyvä pitää aina suurin piirtein samana.

Seuraavassa kuvassa on esitetty tunnin mittaisen Taido Core -harjoituksen rakenne, joka jakautuu lämmittely-, core-, kunto- ja sovellus-osioihin:



Ohjaajan muistilista

Lasten ohjaaminen poikkeaa aikuisten ohjaisesta hyvin monessa suhteessa. Ohjaaja on hyvin usein lasten esikuva, idoli. Lapset seuraavat tarkasti ohjaajan käyttäytymistä, puhumista sekä pukeutumista. Lapset tekevät johtopäätöksiä ohjaajan ajatus- sekä arvomaailmasta ja he jäljittelevät niin ohjaajansa pukeutumista kuin toimintaakin. Esikuvana oleminen vyöryttää ohjaajan harteille suuren vastuun. Siksi ohjaajan on hyvä tietoisesti pohtia omaa rooliaan ja sitä, millaisena esikuvana hän haluaa lapsille

Suunnittele treenit etukäteen, mutta joustavasti tarvittaessa

- kausiohjelma, päivän aiheet ja niiden järjestys
- herkkyys, tilannevaisto (esim. vetäjien määrä ja laatu huomioon)
- tekemisiä ei ratkaista huutoäänestyksellä, ellei se sovi tilanteeseen

Oikea treeninvetomieliala

- kiire, työstressi, muut huolet vaikuttavat
- saako olla huonoja päiviä ja saavatko ne näkyä?
- hyvä suunnittelu helpottaa (positiivinen rutiini)

Treeneistä yleistä

- Mieti, millaisia asioita treenit kehittävät ja toisaalta vaativat
- ei liikaa samanlaista kerralla
- toistoja toistoja, mutta mielikuvitus mukana
- vältä kiirettä

Muodostelma, ryhmittely, muoto

- vältä pitkiä jonoja ja odottelua
- ympyrä, rivi, jono, "perusmuoto", muita tilanteiden mukaan
- jonon sijasta omatoimista tai ryhmätouhua
- apuvetäjien käyttö aktiivista – tukiopetusta, täsmennyksiä, neuvomista (mutta ei yhtä aikaa puhumista)

olla. Ohjaaja on aina lasta vanhempi ja siksi hänen tulee myös muistaa oma roolinsa: ohjaaja on aina ensisijaisesti kasvattaja. Ohjaajan tulee tarvittaessa uskaltaa asettaa rajoja. Sinun on tärkeää toimia itse niin kuin opetat.

Huolellisella ennakosuunnittelulla voit varmistaa toiminnan laadun ja ennakosuunnittelulla voit ennaltaehkäistä myös monia mahdollisia vaaratilanteita sekä loukkaantumisia. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty!

Turvalliset treenit

- Perusteltu kuri luo pohjan
- Selvät ohjeet ja näytöt
- kaikki hyppää/juoksee samaan suuntaan
- erityishuomio riskikohtiin (unshin-ohjaus, kontakti, vauhti)

Hallittu kaaos peleissä ja leikeissä

- vanhempien yhteystiedot salilla/vetäjillä
- ensiapuvälineet ja -taidot
- ohjaajien oltava koko ajan valppaana
- kaikki töniminen yms. lopetettava heti alkuunsa

Junnuista

- huomioi kaikki lapset yhtäläisesti
- treeneissä tehdään parhaansa, kukin omansa
- virheet on ok, kunhan yrittää parhaansa
- kannustus tehoaa paremmin kuin virheiden etsintä
- junnuille perusohje: muiden tekemisiä kommentoidaan vain kannustaen
- seuraavalla kerralla paremmin
- treenataan yhdessä, ei toisia vastaan
- muista palaute ja kiitos

Ohjaajista

- Seurasta pitää löytyä riittävän monta junnuohjaajaa, ettei kukaan väsy ja rasitu
- tarve riippuu junnutreenien määrästä
- 1 krt/hlö/vk ei vielä rasita
- jatkuvuus ja sitoutuminen tärkeää (kausi kerrallaan)
- Kokemusta tarvitaan, mutta vähemmälläkin teknisellä osaamisella pärjää
- Vähäiselläkin kokemuksella voi toimia apuna
- halukkaat alempivöiset ja "vanhat" junnut
- mielenkiintoinen kokemus "oikeita" treenejä vetäneille

Turvallisuus

Liikunnan tulee olla turvallista. Siitä syystä sinun tulee ohjaajana kartoittaa mahdolliset riskit. Ota selvää esimerkiksi lasten mahdollisista sairauksista ja niiden vaikutuksista harjoitukseen osallistumiseen. Ohjaajan tulee pyrkiä ennakoidaan mahdolliset vaaratilanteet esim. organisoimalla harjoitukset niin, että turhilta törmäystilanteilta vältytään. Mitä pienempiä lapset ovat, sitä tarkemmin ohjaajan tulee tuntea lapsen kehityksikään liittyvät tekijät.

- Pyydä lasta selvittämään yhdessä vanhempiensa kanssa turvallinen reitti liikuntapaikalle.
- Tutustu liikuntatilaan ennakolta ja tarkista tilan turvallisuus.
- Opeta lapsille nopea ensiapu 3 K:ta = Kylmä, Koho, Kompressi
- Selvitä lapselle, miten harjoituksen aikana toimitaan, jos jotain ikävää tapahtuu.
- Pidä huolta, että käytössäsi on ensiapupakkaus.
- Pidä kaikkien lasten vanhempien puhelinnumerot mukana.
- Opettele itse lisäävun pyytäminen: 1) rauhoitu, 2) soita 112, 3) toimi saamiesi ohjeiden mukaan
- Varmista, että vakuutukset (tai lisenssit) ovat kaikilla kunnossa.

Taustatiedot lapsista

Ohjatun toiminnan turvallisuus voidaan varmistaa sillä, että ohjaajalla on riittävät taustatiedot lapsista. Nämä taustatiedot olisi hyvä kerätä kaikilta toimintaan osallistuvista lapsista heidän vanhemmiltaan.

Tarpeelliset taustatiedot:

- Lapsen ikä (tai syntymäaika)
- Kuinka kauan ja minkälaista ohjattua liikuntaa lapsi on aikaisemmin harrastanut
- Onko lapsella joitain sairauksia tai lääkityksiä, jotka saattavat vaikuttaa liikkumiseen? (Esimerkiksi astma, allergia, diabetes, epilepsia, voimakas migreeni, sydänvika jne.)
- Onko lapsella jokin vamma joka vaikuttaa liikkumiseen? (Esim. synnynnäinen neurologinen kehityshäiriö, akuutti tai krooninen urheiluvamma)
- Saako lapsen kuvaa käyttää seuran julkaisuissa ja nettisivuilla
- Vanhempien yhteystiedot



Taidotekniikan oppiminen liikekehittelyjen kautta

Hannes Haapanen on tuottanut tähän materiaaliin tämän osion, joka käsittelee liikekehittelyä. Taidon tekniikkaluokilla on kullakin omat ominaispiirteensä, joiden hahmottamisen ja tiedostamisen avulla voidaan varsinaisen tekniikan muodon sekä käyttämisen oppimista helpottaa. Usein nämä liikekehittelyt tukevat myös toisten liikkeiden oppimista. Lisäksi monipuolisella harjoittelulla taataan mielenkiinnon ja harjoitusmotivaation säilyminen liikkeen/tekniikan oppimiseen tarvittavien toistojen saamiseksi.

Tekniikan hahmotus

Ihmiset hahmottavat ja oppivat liikkeet eri tavoin. Useimmat meistä oppivat parhaiten, kun opetuksessa hyödynnetään eri aisteja (näkö-, kuulo-, tunto- ja liikeaisti). Kannattaa tietoisesti vaihdella eri ohjaustapoja, sillä siten jokaiselle lapselle tulee mahdollisuus löytää oma tapa oppia ja ymmärtää uutta. Mallioppimisen osuutta ei kannata vähätellä ja toisaalta sanallisen ohjauksen osuutta kannattaa pitää ainakin junioreilla kohtuullisena.

Motoristen taitojen kehittyminen

Motoriset taidot kehittyvät erilaisten suoritustapojen kokeilujen kautta, yrityksen ja erehdyksen sekä oivallusten myötä. Erilaiset kokeilut synnyttävät uusia hermoverkkoja ja toistot vahvistavat suorituksen aikaansaavien hermoverkkojen tiedonkulun nopeutta. Lapsi jaksaa toistaa uutta taitoa jos ympäristö, välineet ja liikuntatehtävät välillä vaihtuvat. Esimerkiksi erilaiset leikit, liikuntaradat ja -tehtävät ovat toimivia vaihtelun tuojia.

Uuden liikkeen opettelu

Kun opetellaan uutta liikettä, aluksi opitaan karkea liikemalli, esimerkiksi manjigerin tekeminen puolikkaana minisokutenina, sitten liikettä voi alkaa hiomaan hienommaksi. Karkeista liikemalleista alkavaa vaiheittaista harjoittelua kuvataan tekniikkaluokka kerrallaan jäljempänä. Toisena kirjoittamista ohjanneena ajatuksena on myös ollut, että tekniikka opettaisiin mieluummin liikkeestä ja kokonaisena liikkeenä, ennemmin kuin osissa paikaltaan. Kuitenkin myös perinteisellä zuki ja keri-harjoittelulla on paikkansa, koska niissä tekniikan liikeratoja on helppo havainnoida ja tarvittaessa korjata.

Harjoitusmenetelmien vaihtelevuus

Vaihtelevuus harjoitusmenetelmissä auttaa myös säilyttämään harjoittelijan mielenkiinnon. Vaihtelevuutta voi tuoda harjoittelemalla eri nopeuksilla, eri alustoilla, silmät kiinni, erityisesti heikompa puolta harjoittelemalla, tekemällä liike isona tai pienenä. Taidossa vaihtelevuus on myös osittain sisään rakennettua, sillä esimerkiksi suoraa etupotkua shomengeriä tehdään kamaesta keskitasossa, alhaalta maasta sekä ylhäällä hypystä.



Chudangamae

Kehittely

Seistään leveässä haara-asennossa, siirrellään vartalon painopistettä keskilinjan puolelta toiselle, sama haarakyykyssä (fudodachi).

Käännetään sitten aina katse etujalan suuntaan, kantapäät käännetään painon ollessa päkiöillä. Painon keskittämistä päkiälle auttaa mielikuva varpaiden puristamisesta tatamiin.

Hahmotetaan vartalon pystyakseli, lantion pyöritys auttaa hahmottamaan lantion asentoa.

Peili on paras apuväline asennon hahmottamiseen, videokamera on myös hyvä.

Kokutsudachi

Kehittely

Seistään ensin suorana jalkaterät vierekkäin (heisokudachissa), linja kulkee jalkojen välistä. Toisella jalalla astutaan taakse linjalle toisen jalan jäädessä paikalleen. Ylävartalon pystyasentoon on syytä kiinnittää huomiota. Kun lisätään esimerkiksi mielikuva siitä, että joku on kävelemässä kohti, käsienkin paikat löytyvät.

Kädet löytyvät helpoiten käyttötarkoituksensa kautta, kamaen suojaussuunta on suoraan eteen, kädet ovat tällä linjalla: yläkäsi (honte) sormet ylöspäin edessä suojaten ylävartaloa. Alakäsi (soete) olkavarsi kyljen suuntaisesti, kyynärvarsi vaakatasossa sormet suoraan eteenpäin osoittaen. Puolenvaihdossa etukäsi ojentuu suoraksi kämmen ylöspäin, alakäden kämmenpuoli nousee kaulaa vasten sormet suoraan taakse osoittaen, kyynärpää suoran käden kyynärkuoppaan. Kädet vaihtavat paikkaa, kaulalta eteen ja suorana ollut käsi kamaen alakädeksi.

Gedangamae

Kehittely

Askelkyyky eteen ja taakse (ejidachi), ushi-roejidachi, ushirozuki.

Käsien liikkeet kannattaa harjoitella myös ensin erikseen: toinen käsi kyljessä (hikite), toinen käsi suorana alaviistoon sormet vartalon keskilinjalle (nenä-napalinja). Puolenvaihdossa etukäsi nousee vaakatasoon suorana kämmen ylöspäin, alakäden kämmenpuoli nousee kaulaa vasten sormet suoraan taakse osoittaen, kyynärpää suoran käden kyynärkuoppaan. Kädet vaihtavat paikkaa, kaulalta eteen ja suorana ollut käsi vaihtuu kamaen alakädeksi nyrkissä kylkeen (hikite).



Kamaeharjoituksia

Ushirogamaet, happogamaet, hengityksen käyttäminen kamaen tekemisen rytmittämissä. Kun asento on hahmottunut, futekiväisöt kamaessa; ylävartalo viedään hyökkäyksen suunnasta pois: eteen (kuin nidangeriin lähtö), taakse (kuin hangetsuatessa), mahan puolelle (senjogeri) ja selän puolelle (manjigeri); palautus kohti hyökkääjää.

Unsoku

Unsokussa keskeistä on hallittu laaja liike ja tehokas siirtyminen paikasta toiseen itselle edullisen etäisyyden ja (hyökkäys/puolustus) aseman saavuttamiseksi. Unsokua harjoiteltaessa on painotettava liikkeen dynaamisuutta, suoritusta yhtenä liikkeenä esimerkiksi gen- ja ten-sokusssa, jolloin liike on nopeaa ja taloudellista. (painopiste ei saa laahata liikkeen perässä vaan sen on edettävä liikkeen keulilla)

Tärkeää unsokua opeteltaessa on erityisesti lantion sekä alaraajojen asennon hahmottaminen ja liikkeen tehokkuuden tavoittelu. Kädet osaltaan suuntaavat ja rytmittävät unsoku-liikettä.

Vartalon painopiste kannattaa pitää alhaalla. Lasten kanssa on mukava verrata askeleen mittaa ottamalla mahdollisimman pitkä askel ensin suoralla jalalla ja sitten polvet koukistettuna (sosoku), saman voi tehdä myös kylki edellä sivuaskeleella. Esimerkiksi mielikuva tunnelissa olostä voi auttaa hahmottamaan liikettä: painopiste alhaalla, selkä suorana, katse kauas.

Kehittely

Askeleet sivulle, viereen ja sivulle, sivulaukka ja viivajuoksu sivuttain. Pikaluistelukävely/loikat kehittävät sivuaskelten nopeutta ja voimaa.

Askeleet kamaessa (tsui- ja taisoku), L-askel (ko-sokun puolikas, jalan liikerata piirtää tatamiin L-kirjaimen muodon), sitten U-askel: kokutsudachin etujalka takajalan viereen ja siitä sivulle, toinen jalka seuraa viereen ja siitä etujalaksi.

Sitten sama parin kanssa peilikuvina (toinen liikkuu vasemmalleen ja toinen oikealle puolelle).

Ko-soku tekniikan väistönä: kamaet vastakkain toinen astuu toista kohti, tämä astuu linjalta sivuun

Unsoku + taidotekniikka

Unsokuhappo: keppi harteilla auttaa hahmottamaan ylävartalon ja lantion asentoa, varmuus ja sujuvuus tulevat toistojen kautta. Kannattaa kiinnittää aikanaan huomio myös pään (katseen) sekä käsien roolin liikkeen rytmin ja suunnan luomisessa.



Sengi

Sen tarkoittaa pyörivää. Sen-tekniikat tehdään yhdistämällä vartalon pystyakselin pyöriminen lyönti- tai potkutekniikkaan. Pyörimisen tarkoituksena on hämätä vastustajaa, suojata omaa kehoa ja hakea tekniikkaan voimaa. Onnistuminen edellyttää tekniikalta nopeutta ja oikeaa ajoitusta. Sen-tekniikkaluokan malli luonnosta on tuulenpyörre.

Kehittely:

Ristiaskeleet, pyörintä vartalonpystyakselin ympäri, laukka-askel jalan takajalan puikatessa etujalan taakse.

Sen tai no tsuki

Heikodachissa heilautetaan ylävartalo rentona kädet vartalon keskilinjan samalle puolelle, sitten edellä liikkuva käsi tekee torjuntaa (uchiuke) ja toinen huitaisee lyönnin sivulta, hiotaan lyöntiä. Toistoja.

Puikkaamalla astutaan kokutsudachista ejidachiin, gentai.

Lisätään edelliseen tsuki chudangamaen etukädellä, sitten lisätään vielä torjunta ja harjoitellaan kokonaissuoritusta.

Kädet sentai-tekniikoihin löytyvät helposti, kun vartalo pyörytetään rentona puolikierrosta pystyakselin ympäri (esim hidarikokutsudachista migi kokutsudachiin) ohjeella: etsi torjuva käsi ja lyövä käsi. Luonnollisimmalta tuntuva ratkaisu on oikea.

Fudodachi: katse sivulle, käännetään ejidachiin katseen suuntaan. Lisätään lyönti takakädellä.

Ushirozuki ejidachista aluksi ilman suojausta, sitten kaba-suojauksen kanssa. Katse ohjaa liikettä. Sama sengin torjunnoilla.

Sentai kaijogeri: Kaijogeri-senjogeri (rytmitys: yks-kaks), jätetään sitten senjogeri pois ja tehdään sen tilalla vain pyörähdys, kun tehdään tätä sarjana, hahmottuu sieltä sentai kaijogeri.

gyakusenate: Kamessa askel eteen ja puikkausaskel fudodachiin päätyen. (aikidon irimitenkan).

Ungi

Un tarkoittaa siirtyvää. Useiden un-tekniikoiden voima tuotetaan kamaen takajalan voimakkaalla eteenpäin suuntautuvalla ponnistuksella. Tekniikkaluokkaan kuuluvat mm. hyppypotkut. Malli luonnosta on rantaan iskeytyvä aalto.

Keskeistä un-tekniikoissa on vartalon painopisteen siirtyminen kamaen takajalalta räjähdysten omaisesti eteen, jolloin liikkeestä saadaan ulottuva ja voimakas. Muun muassa polvennostajuoksu, kinkkaus yhdellä jalalla, ponnistukset tasajalkaa (gajogeri), laukka-askel polvea nostaen, ponnistus vuoroponnistuksella (nidangeri), vuoroponnistus kiertäen (fujogeri) ovat omiaan kehittämään un-tekniikoissa tarvittavia ponnistustekniikoita.

Un-tekniikkaluokassa on murskaustekniikoita, joita lasten ei sellaisinaan tarvitse osata. Kuitenkin niiden harjoittelu pehmennettyinä voi olla palkitsevaa, koska esimerkiksi gyakutorin tekeminen hallintaotteena voi tarjota konkreettisia onnistumisen kokemuksia. Näiden tekniikoiden harjoittelussa ohjaajan tulee tuntea vastuunsa ryhmän jäsenistä ja tarkkaan harkita, onko ryhmällä edellytyksiä turvalliseen harjoitteluun.

Kehittely:

Käydään selinmakuulle, viedään vartalo kerälle eli kyynärpäät ja polvet yhteen, ojennutaan taas suoraksi, sitten vuoroin ristikkäiset kyynärpäät ja polvi yhteen.

Asetetaan esteeksi aita tai keppi, jonka yli astutaan, sitten ylitetään este pukkihypyillä tasajalkaa ponnistaen. Nilkan koukistamista ja polven nostoa voi harjoitella tekemällä potkun ja palautuksen noin polven korkeudella olevan riman yli.

Untai fumiata ja shomengeri:

Kokutsu dachissa takajalan polvi ponnistetaan rintaan ja tuodaan vartalon painopiste takaa etujalalle. Lisätään potku(t). Sitten harjoitellaan lyönti ja pään suojaus.

Hyppypotkuissa tukijalan nostamisen harjoittelussa voi auttaa mielikuva että hyppää palloksi korkealle ilmaan ja sitten potku räjähtävällä nopeudella sieltä.

Hengi

Hen tarkoittaa muuttuvaa. Hen-tekniikassa ylä- ja alavartalon paikkaa vaihdetaan nopeasti. Tällä saadaan tehtyä samanaikaisia väistö- ja hyökkäystekniikoita. Malli luonnosta on myrskypilvi joka muuttaa muotoaan.

Keskeistä hen-tekniikoissa on vartalon painopisteen siirtyminen takajalalta etujalalle ja vartalon pysty akselin kallistus samanaikaisesti.

Harjoittelu

kaatuminen turvallisesti eteen taakse ja sivuille (kovat ukemit, kaatumisliikkeen pysäyttäminen turvallisesti)

Kaatuminen turvallisesti eteen: Tarvitaan esim. dogaramia vastaanotettaessa.

Kaatuminen polviseisonnasta: molempien käsien koko kyynärvarren mitta sormenpäistä kyynärpäähän osuu samanaikaisesti tatamiin, katse sivussa, jotta naama ei osu maahan. Helposti menee pelkät kämmenet vastaan, korjattava vammautumisen välttämiseksi. Lantio jännitettynä, napa ei osu suoraan tatamiin. Tärkeintä on suojata päätä.

Kun liike sujuu, nouseaan ylemmäs, ensin kyykkyy, voi kokeilla ejidachista, sitten kokutsudachista.

Kaatuminen turvallisesti taakse: Tarvitaan esim. dogaramia vastaanotettaessa.

Keinutaan istualtaan selälle pyörähtäen ja takaisin istumaan. Leuka rintaan alas mennessä. Lisätään lyönti tatamiin koko käsivarren mitalla käsivarret suorana alaviistoon sivuille, kyynärpäät suorana, sormia voi nostaa kattoa kohti kämmenselkä ylöspäin. Keskivartalo jännittyy ja liike pysähtyy.

Kaatuminen turvallisesti sivulle: Tarvitaan esim. pyyhkäisyjä vastaanotettaessa.

Harjoitellaan ensi ylävartalon liike. Istualtaan kellahdetaan pehmeästi kyljelle maahan. Alle jäävän puolen käsivarsi viedään tatamiin kämmenselkä ylöspäin viistosti vartaloon nähden. On tärkeää jännittää niska, jotta pää ei retkahda tatamiin. Toistoja kummallekin sivulle kaatumisesta. Muutetaan kämmenen tatamiin vienti lyönniksi koko käsivarren mitalla.

Nouseaan kyykkyy. Aluksi voi harjoitella jalan

liikettä piirtämällä jalkaterällä nilkka ojennettuna puolikuun muotoisen liikeradan tatamiin vartalon keskilinjan yli. Käsia voi käyttää tukena.

Yhdistetään aiemmin opitut liikkeet. Jalka lähtee piirtämään, ylävartalo viedään pehmeästi lantiosta alkaen ja olkapäähän päättyen tatamiin. Käsivarren lyönti pysäyttää liikkeen.

Harjoittelua istualtaan, kyykystä, ejidachista ja kokutsudachista. Harjoittelua parin kanssa kokutsudachista, toinen vetää kädellä etujalan kantapään takaa varpaiden suuntaan, jolloin toinen menettää tasapainonsa. Korostettava varovaisuutta ja vastuullisuutta parista.

Potkuharjoittelu:

Tukea seinästä, puolapuusta tai parista: Potkujen liikeratojen hahmotuksia peruspotkut eteen, sivulle ja taakse.

Ebi geri: potkaisevan jalan polvi rinnan kautta ojennus taakse, nilkan jännitys niin että kantapää on varpaiden tasoa edellä, katse käsien väliin lattiaan.

kamaesta: pään suojaus (kaba), katse kamaen takajalan taakse, käänös-takajalan polvi rintaa-jalan ojennus, palautuksessa katse kääntyy hyökkäyssuuntaan, soete seuraa, torjunta hontekädellä kamaeen.

Karhunkävely + jalan heitto taakse ylös, sitten potku pistomaisena.

kamesta: käänös-ylävartaloalas-jalkaylös, suojaukset mukaan ja jalan nosto potkuksi.

Senjogeri: katse potkun suuntaan, potkaisevan jalan polvi rintaan, jalka ojennetaan sivulta kiertävällä liikkeellä taakse, jalka jännitetään osumakohdassa. palautuksessa potkaissut jalka vedetään takaisin kamaen takajalaksi.

Etupyyhkäisy, etupyyhkäisy-kombinaatiossa, (ylävartalon alas vieminen hallitusti, painopisteen siirtäminen hallitusti)

apinakävely (kyykyssä viedään kädet kauas eteen linjalle, ponnistetaan jalat linjalle käsien eteen)

Manjigeri: ylävartalo kaadetaan selän puolelle taakse, sivukiertopotku, potkun palautuksessa katse kiertää olan yli hyökkäys linjalle ja koko vartalolla ponnistetaan samanaikaisesti takaisin lähtöpisteelle kamaeen.

Nengi

Nen tarkoittaa kiertyvää. Nen-tekniikat tehdään kiertämällä vartaloa vaakasuunnassa. Tekniikkaluokkaan kuuluu mm. saksikaatoja ja joitakin potkutekniikoita. Malli luonnosta on vesipyörre.

Harjoittelu

Kaatuminen turvallisesti eteen, taakse ja sivuille, kuten aiemmin kuvattu

Rapukävely,
Kottikärryvävely.

Kottikärryvävely puristaen reidet parin lantiolle.

Tukkipyörintä.

Punnerrusasennossa pyöriminen, keskivartalo pysyy ojennuksessa.

Futegi eteen- kamaesta kamaeen, puikkaamalla takajalka selän puolelta eteen.

Etunoja: jalan nosto sivukautta ylöspäin- ensin suorana kaarevalla liikkeellä, sitten pistävänä

futegista ojennetaan potkaiseva jalka pistona ylös. Palautuksessa futegiin painotettava yhdenaikaista jalan tatamiin laskemista ja punnerrusta käsivarsilla. Lapset helposti antavat

selän painua notkolle, mikä vaikeuttaa liikkeen suorittamista, tunne lapojen nostamisesta kattoa kohti usein auttaa.

Parin kanssa, toinen selin makuulla, toinen on kokutsudachissa. Makaava asettuu jalat kokutsudachissa seisovan jalkojen molemmille puolille ja tekee tälle jalkasakset polven korkeudelle puristamalla reisiä yhteen parin jalan ympäri ja kääntymällä kyljelleen. Huomiota kiinnitettävä kaatumissuuntaan, tehdään kaato rauhallisella liikkeellä, jalat tukevasti kiinni puristettuna.

Saman voi tehdä myös istuma-asennosta lähtien. Sitten etunojasta.

Ashigarami perustekniikkana.

Dogaramihyppy, ensin karhunkävelyasennosta esim. paksuun patjaan tai kokutsudachissa seisovaan aikuiseen. Ohjaaja voi auttaa ponnistamista vyöstä ja etureidestä/ polvesta kannattaen.

Kiertävä ponnistus: Kesageri (suiheigeri) keskilinjan ristikkäiselle puolelle, lantio lähelle kohdetta, ponnistetaan tukijalka ylös, reidet puristetaan kohteen ympäri ja sivulle vievä voima sekä painovoima hoitavat lopun.



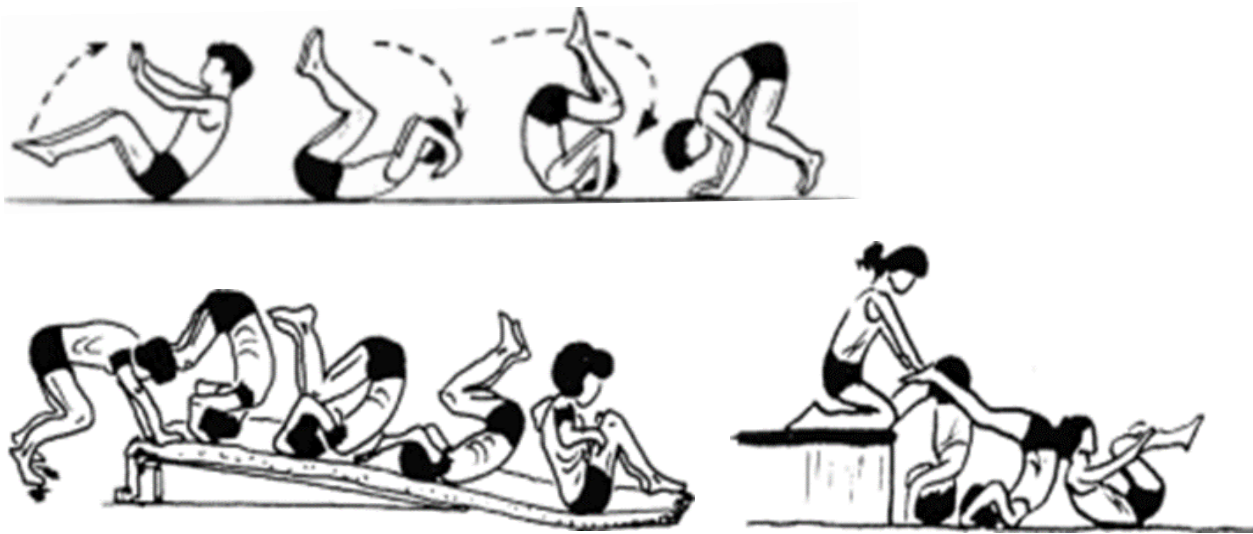
Tengi

Ten tarkoittaa vierivää. Ten-tekniikoissa tehdään pyöreitä tai kaarevia liikkeitä, hieman permatovioimistelua muistuttavalla tyylillä. Malli luonnosta on pallosalama.

Tärkeää harjoitella turvallinen kaatuminen eteen taakse ja sivuille.

Senten – kuperkeikka

Totuttaudutaan liikkeeseen aluksi selinmakuulla, kerä kiinni ja keinutaan



Alamäkikuperkeikkoja ja lopuksi kuperkeikka kyykkyyyn



Sokutenin eli kärrynpyörän harjoittelua



Salikäyttäytyminen

Dojon, harjoitussalin säännöt pohjautuvat japanilaisiin tapoihin. Kun kaikki toimivat sääntöjen mukaan on harjoittelu turvallista ja mukavaa. Tärkeintä on muistaa olla kohtelias, kunnioittaa harjoituskumppaneita, kuunnella ohjaajaa ja yrittää parhaansa!

- Ennen harjoitusten alkua – muistilista
- Pese jalat ennen tatamille tuloa. Puhtaalla tatamilla on mukava harjoitella!
- Sido pitkät hiukset kiinni
- Pidä kyntesi lyhyinä
- Riisu korut ja kello
- Laita kännykkäsi äänettömälle tai jätä se kotiin
- Harjoitusten alkaessa
- Harjoitusten alkaessa kokoonnutaan yhteen riviin opettajan eteen. Rivin oikeassa reunassa on opettajan jälkeen ylin vyöarvo. Hän sanoo japaniksi kuinka toimia.
- Seiza-komennosta mennään polvi-istuntaan.
- Mokuso-komennosta suljetaan silmät kiinni. Mokuson aikana keskitytään tulevaan harjoitukseen.
- Kaimoku-komennolla avataan silmät.
- Shomen ni rei -komennolla kumarretaan yleisesti harjoitussalille, lajille ja sen perustajalle.
- Sensei ni rei -komennolla oppilaat kumartavat opettajalle ja sanovat kuuluvalla äänellä onegaishimasu. Tämä tarkoittaa ”lupaen harjoitella niin hyvin kuin osaan”.
- Viimeisen komennon, otakai ni rei, jälkeen kumarretaan vielä harjoituskumppaneille. Ensinnä kumarretaan oikealle ja sitten vasemmalle sanoen onegai shimasu.

Harjoitusten aikana on tärkeää kuunnella ohjaajan antamia ohjeita. Jos oppilas ei ymmärrä jotain ohjetta, tai häntä pelottaa tehdä jokin harjoitus, siitä tulisi aina kertoa ohjaajalle. Aluksi jotkut liikkeet saattavat tuntua oppilaista vaikeilta, mutta vain yrittämällä voi onnistua!

Taidossa harjoitellaan sekä ryhmissä että pareittain. Parille kumarretaan ennen harjoituksen alkamista ja sanotaan onegai shimasu. Harjoituksen loppuessa kumarrus toistetaan ja sanotaan arigatoo gozaimasu, joka tarkoittaa ”kiitos paljon”.

Ohjaajan tehtävänä on kehottaa oppilaita tulemaan harjoituksiin ajoissa. Myöhästyjä jää tatamin laidalle odottamaan, jotta harjoitusten ohjaaja huomaa hänet. Tämän jälkeen opettaja päästää myöhästyneen mukaan harjoituksiin. Jos oppilaalla on harjoitusten aikana tarve poistua tatamilta tai hän joutuu lähtemään aikaisemmin, siitä tulee aina ilmoittaa harjoitusten ohjaajalle. Näin toimiessa ohjaajan ei tarvitse ihmetellä mihin joku on kadonnut.

Harjoitukset päättyvät kumarruksiin kuten alussa. Tällä kertaa ohjaajalle ja harjoituskumppaneille kumarrettaessa sanotaan arigatoo gozaimasu, joka tarkoittaa ”kiitos paljon”.



© Sandokai Taido



www.taido.fi