

Taido Core - ohjaajamateriaali



Suomen Taido
Taido Core -työryhmä

Johdanto

Mitä Taido Core on?

Taido Core on uudenmallinen alkeiskurssi, jossa opetetaan Taidon ydin (= Core) tavalla, josta harjoittelijat nauttivat

Taido Coressa käydään läpi taidon yleisimmät perustekniikat lähtien helpoista vartalonhallintaliikkeistä pienin askelin kohti kokonaista tekniikkaa, jolloin alkeistason harjoittelu on koko ajan mielekkäällä vaikeustasolla

Taido Coressa on huomioitu eri fyysisten osa-alueiden kehittäminen monipuolisesti. Se kehittää harrastajansa kuntoa, vartalonhallintaa, kestovoimaa ja liikkuvuutta

Taido Core mahdollistaa Taidon harrastamisen joustavasti. Opetuksessa on mahdollista huomioida, että Taidon aloittavien liikunnallinen tausta vaihtelee ja harrastajat voivat käydä Taido Core kurssia vaihtelevilla intensiteeteillä.

Taido Coren tavoite

Tavoitteena on taidon opettaminen laadukkaammin ja ennen kaikkea helpommin. Kurssilla harjoittelija viihtyy monipuolisten fyysisten harjoitteiden ansiosta, jotka eivät ole liian vaikeita harjoittelijalle, vaan tapahtuu jatkuvaa oppimista ja fyysisen kunnon paranemista.

Taido Core kurssin aikana harjoittelija oppii keskeisimmät taidon perusteet. Idea on, että harjoittelija voi siirtyä tarvittaessa normaali Taido-harjoituksiin mukaan Tasokokeen läpäistyään. Tätä varten harjoittelijan pitäisi osata tehdä unsokua ja muutamat yleisimmät perustekniikat.

Uusi kurssimuoto mahdollistaa yksilöllisemmän tavoitteen asettelun. Taido Core kurssia voi käydä eripituisia aikoja ja vaihtelevalla intensiteetillä

Seuraavassa kaaviossa kurssin tavoitteet ovat jaoteltu fyysis-motorisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin. Taulukossa on jaoteltu Taido Coreen kuuluvia elementtejä näiden otsikoiden alle. Taido Coren ohjelma on rakennettu niin, että näitä tavoitteita huomioitaisiin sopivissa suhteissa koko kurssin ajan ja mahdollisuuksien mukaan jokaisessa harjoituksessa.

Fyysis-motoriset tavoitteet

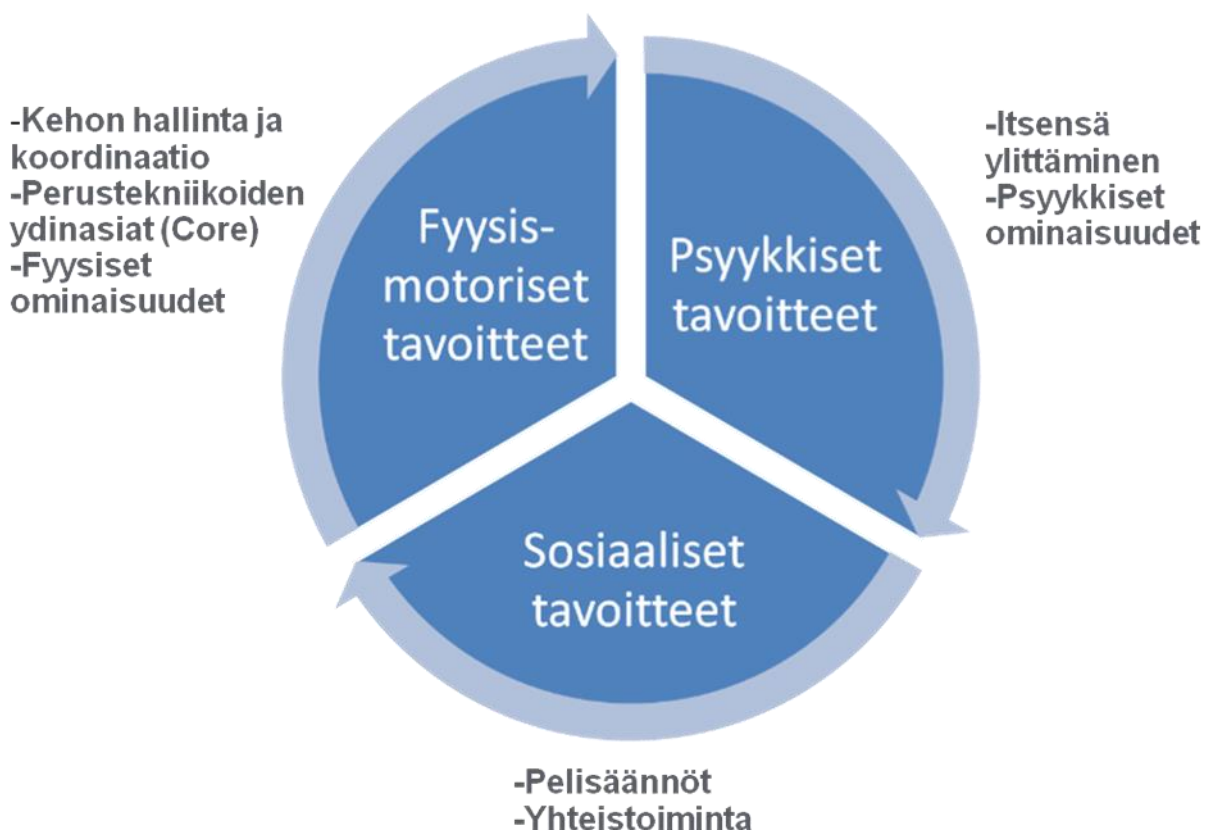
- **Kehon hallinta ja koordinaatio**
 - 5 tekniikkaa
 - liikkuminen
 - kaatuminen
- **Perustekniikoiden ydinasiat (Core)**
 - potkut, lyönnit jne
- **Fyysiset ominaisuudet**
 - liikkuvuus
 - voima
 - kestävyys
 - nopeus

Psyykkiset tavoitteet

- **Itsensä ylittäminen**
 - tavoitteet
 - onnistumiset
 - kamppailu & kontakti
- **Psyykkiset ominaisuudet**
 - keskittymiskyky
 - itsehillintä

Sosiaaliset tavoitteet

- **Pelissäännöt**
 - dojoetiketti
 - seuran ja ryhmän toimintatavat
- **Yhteistoiminnallisuus**
 - hauskuus ja luovuus
 - yksin, pareittain ja yhdessä tekeminen



Taido Coren organisointi

Kurssi jakaantuu kolmeen kertautuvaan kuukauden jaksoon, jotka ovat toisiaan täydentäviä

Taido Core kurssin voi järjestää jatkuvana, jolloin Taido Core harjoituksia järjestetään ympäri vuoden. Jatkuvassa kurssissa jaksot pyörivät läpi vuoden ja kurseille voi ottaa harjoittelijoita vaikka kerran kuussa. Tällöin Taido Core ryhmässä voi jatkaa harjoittelua niin pitkään kuin haluaa. Harjoitukset sopivat myös värivoille.

Taido Core -kurssin voi järjestää myös perinteisen kertamallin mukaan, jolloin kurssille otetaan harjoittelijat, käydään kolmen kuukauden ohjelma läpi, jonka jälkeen kurssilaiset siirtyvät seuraavan tasoisiin harjoituksiin.

Kolmen kuukauden harjoittelun ja 25 harjoituskerran jälkeen kurssilaisen on mahdollista osallistua tasokokeeseen. Tasokokeen idea on aidosti testata, hallitseeko kurssilainen perusasiat riittävän hyvin, että voi siirtyä vaativampiin harjoitteisiin. Jos hän ei hallitse perusasioita riittävän hyvin, jatkaa hän niiden harjoittelua Taido Core ryhmässä.

Tasokokeen läpäistyään kurssilainen voi osallistua Taidon Core -treenien ohella seuran kokonaisharjoitusmäärästä riippuen kerran tai kaksi kertaa viikossa järjestettävään perustekniikkapainotteiseen harjoitukseen jossa täydennetään taidoteknistä osaamista ja opetellaan perustekniikoita, hokeita ja koboja.

Seura saa itse päättää koska järjestää tasokokeita. Tasokokeen pitää seuran puoltaja (tai Taido Core -ohjaajakoulutuksen käynyt kurssin opettaja), eikä sitä ilmoiteta Dan-yhdistykseen.

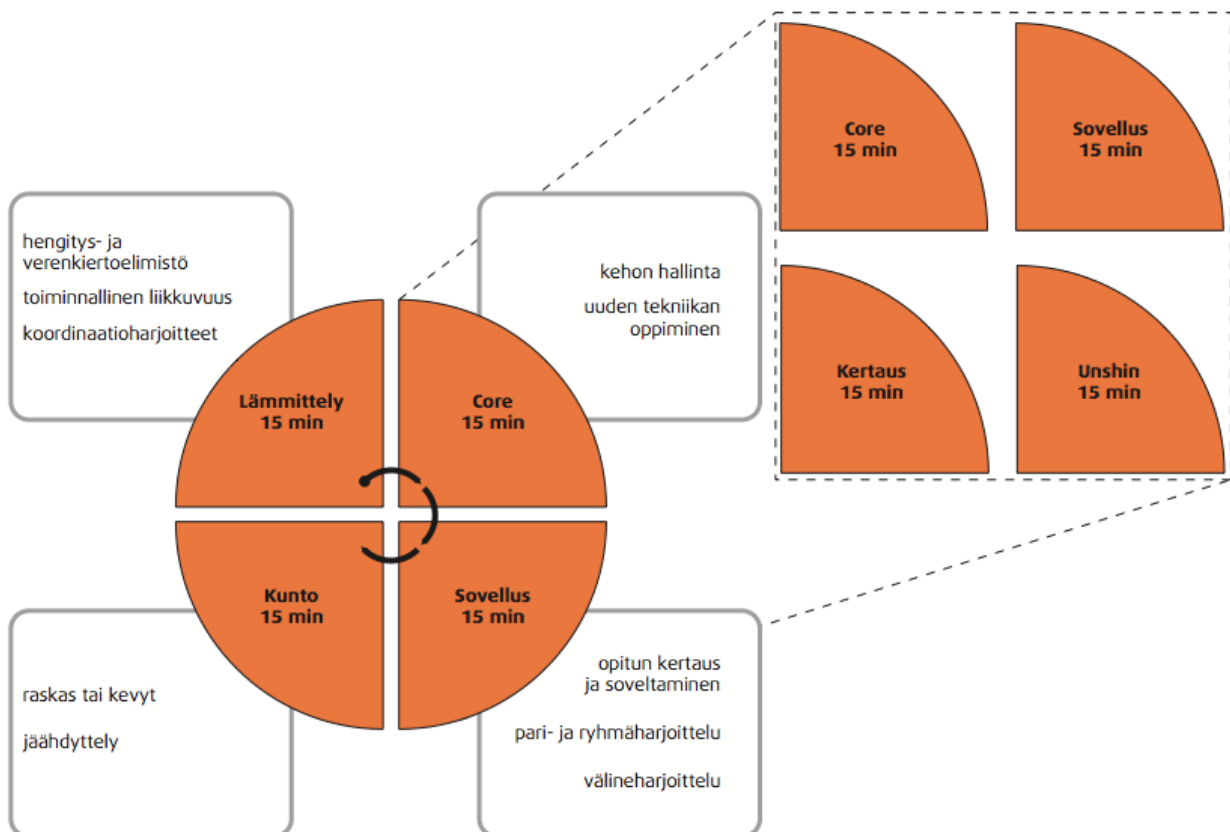
Siniseen vyöhän tasokokeen jälkeen kerrytetään harjoituksia 25 kpl, joista 15 kertaa jatkotason harjoituksissa. Lisäksi harjoittelijan tulee hallita hokei ja kobo. Kun nämä vaatimukset ovat kasassa, siirrytään normaaliin vyökoekäytäntöön, jossa seuran puoltaja päättää, ovatko harjoittelijat valmiita sinisen vyön kokeeseen. Suositus minimiaika Taidon harjoittelua ennen sinisen vyön kokeeseen menoa on 8 kk.

Käyntejä voi seurata seuran niin halutessa pienillä seurantakorteilla, jotka ohjaaja kuittaa harjoitusten päätteeksi.

Taido Core -harjoituksen yleinen kulku

Taido Core kurssissa yksittäiselle harjoituskerralle on suunniteltu perusrakenne. Tämän perusrakenne helpottaa harjoittelun seuraamista harjoittelijalle ja harjoituskerrasta muodostuu fyysiseltä vaativuudeltaan tasapainoinen kokonaisuus.

Harjoituksen perusrakenne on harjoittelun alkuvaiheessa hyvä pitää aina suurin piirtein samana. Kun oppilaiden taitotaso nousee, on syytä vaihdella harjoitusten perusrakennetta. Pienilläkin muutoksilla saadaan oppilaisiin lisää intoa, ja heidän motivaationsa pysyy korkealla. Kuitenkaan opettaja ei saa unohtaa, mikä on harjoituksen perusajatus. Seuraavassa kuvassa on esitetty tunnin mittaisen Taido Core -harjoituksen rakenne, joka jakautuu lämmittely-, core-, kunto- ja sovellus-osioiden:



Jos harjoitus on pidempi, esimerkiksi 1 h 15 min tai 1 h 30 min, voi harjoitukseen sisällyttää lämmittelyn ja kunto-osuuden väliin ylimääräisiä osioita. Ylimääräinen osio voi olla toinen core- tai sovellusosuus tai vaihtoehtoisesti 15 minuutin unshin- tai kertausosuus.

Seuraavassa kuvaillaan harjoituskerran eri osien tavoitteet ja sisältö yksityiskohtaisemmin.

Lämmittely

Lämmittelyn tarkoituksena on toisaalta hermo-lihasjärjestelmän ja hengitys- ja verenkiertoelimistön valmistaminen tulevaan harjoitukseen ja toisaalta yleisen koordinaation kehittäminen ja taidotekniikoiden oppimisen helpottaminen. Lämmittelyyn voi sisältyä esimerkiksi erilaisia hyppyjä, koordinaatioharjoitteita, käsien ja jalkojen vauhtiheittoja, yksinkertaisia lyöntejä, vartalonhallintaharjoitteita tai muuta vastaavaa. Lämmittelyyn voi kuulua myös pelejä ja leikkejä.

Lämmittelyn aikana harjoituksissa on syytä edetä rauhallisesti, pikkuhiljaa rytmiä ja tempoa nostaen. Lämmittelyyn tulee sisällyttää dynaamisia venytyksiä, joilla varmistetaan harjoituksessa vaadittava toiminnallinen liikkuvuus. Suuret lihasryhmät kannattaa aina käydä läpi, ja näitä varten kannattaa muodostaa rutiini, joka toistuu samana harjoituksesta toiseen. Jos tuleva harjoitus on erityisen vaativa joillekin lihasryhmille tai nivelille, voi niiden valmisteluun kiinnittää erityistä huomiota.

Core, ydinaines

Tämän osuuden harjoitteet keskittyvät siihen, mikä on suorituksen onnistumisen kannalta oleellista. Pyri löytämään tekemisestä oleellinen ydin, pitämään harjoitteet mahdollisimman yksinkertaisina ja huolehtimaan siitä, että toistoja tulee riittävästi.

Uuden asian opettamisessa on muistettava eri työtavat ja mietittävä tarkkaan, mikä on käsiteltävään asiaan parhaiten sopiva työtapana. Perustapa voi olla asian esittäminen suullisesti (lyhyesti), asian esittäminen fyysisesti, opettaminen osasuorituksina, suoritusten toistaminen hitaasti, tärkeiden suorituskohtien kertaaminen ja mahdollisesti nopeampien toistojen lisääminen. Oppilaille on hyvä myös kertoa, miksi tekniikat tehdään juuri opetettavalla tavalla, esimerkiksi miksi soeten kohta kamaessa on siinä, missä se on ja niin edelleen. Muista kärsivällisyys ja virheiden korjaaminen jaksoittain.

Sovellusosuus

Tämän osuuden tavoitteena on soveltaa core-osuudessa opittua. Jos core-osuudessa on esimerkiksi opeteltu jokin tekniikka, voidaan sovellusosuudessa vaikkapa tehdä tekniikkaa vaihteleviin kohteisiin, yhdistää unsoku ja tekniikka tai tehdä tekniikasta erilaisia muunnelmia.

Kunto-osuus

Kunto-osuus voi olla rankka tai kevyt sen mukaan, millainen sitä edeltänyt sovellusosuus on ollut. Jos sovellusosuus on rankka, on kunto-osuuden hyvä olla kevyempi jäähdyttely ja vastaavasti päinvastoin. Kunto-osuus voimaharjoitteita

Opitun kertaaminen

Kertaamisessa on tarkoitus parantaa vanhaa perustaa ja kehittää uuden asian omaksumista. Kertaus sisältää aina edellisellä kerralla opitun uuden asian. Muita silloin tällöin kerrattavia asioita ovat kamaet, tsukit, kerit, unsoku, perustekniikat ja unshin. Kertaus on tärkeää kaikille taidokoille aina silloin tällöin, etteivät tärkeät perusasiat pääse unohtumaan.

Unshin

Unshin-osuudessa voidaan tehdä vartalonhallintaliikkeitä ja perusakrobatiaa. Unshin on aina syytä aloittaa helpommista tekniikoista ja siirtyä sitten vaikeampiin. Jo varhaisessa vaiheessa kannattaa lisätä mukaan erilaisia sovellutuksia (esimerkiksi kierteitä, lähtöjä erilaisista asennoista, potkuja tai lyöntejä). Unshinia on kombinoitava, jotta oppilaat saavat enemmän ulottuvuutta harjoitteluunsa. Opetteluvaiheessa puoli- ja kokovoltteja ei kannata tehdä samassa harjoituksessa, koska vartaloa käytetään niissä toisiinsa nähden täysin vastakkaisella tavalla, ja liikkeiden sekoittaminen hidastaa oppimista.

Taido Coren rakenne

Taido Core jakautuu kolmeen toisiaan seuraavaan kuukauteen: perustekniikka, jissen ja luovuus. Jokaisessa kuukaudessa on yhdeksän harjoituskertaa. Näille kolmelle kuukaudelle on suunniteltu ohjelma, jossa jokaiselle harjoituskerralle on annettu sekä kyseisen tunnin tavoite, että jaoteltu tämä tavoite neljään osaan tuntijaottelun mukaisesti.

Jokainen kuukausi on suunniteltu niin, että sen alussa on helppo ottaa sisään uusia harjoittelijoita, jotka eivät ole aiemmin Taido harrastaneet. Siten jokaisen kuun alussa tehdään peruslyöntejä ja –potkuja sekä esitellään taidon liikkuvuutta ja tekniikkaluokkia. Kuukauden edetessä harjoitteet rakentuvat kuukauden alussa opitun pohjalle.

Jos Taido Core kurssia järjestetään jatkuvana, nämä kolme kuukautta seuraavat toisiaan. Aina, kun on päästy kolmanteen, aloitetaan ensimmäisestä. Jos Taido Core -kurssi käydään kertamallin mukaan, on näissä kolmessa kuukaudessa käyty läpi taidon ydin, niin että harjoittelija voi käydä vaativamman tasoissa harjoituksissa.

Kuukausiohjelmassa harjoituskertojen tavoitteet on jaoteltu neljään osaan ajatellen tunnin mittaista harjoitusta. Jos seurassa on käytössä tätä pidempi harjoitusaika, voi väliin sijoittaa esimerkiksi kertaus- ja unshin-osioita yksittäisen harjoituskerran esittelyssä kuvatulla tavalla.

Jos tuntuu, että jotain tekniikkaa pitäisi ehtiä tehdä enemmän kuin kolmen kuukauden ohjelmassa on merkitty, voi lisätä kertauskertoja kuukauden loppuun, niin että kuukaudessa onkin esimerkiksi kymmenen kertaa, joista viimeisessä kerrataan kuukauden aikana opittuja asioita.

Seuraavassa on esitelty jokaisen kuukauden idea, sillä kuukausien tavoitteet eroavat toisistaan.

Perustekniikka

Perustekniikkaosion tavoite on esitellä ja tehdä paljon taidon eri perustekniikoita. Sen tähden tässä kuukaudessa korostuvat perustekniikkatoistot. Jotta tekniikoista tulisi luonnollisia ja niiden tekemiseen olisi riittävä motivaatio, perustekniikkakuukaudessa tehdään paljon tekniikoita kohteeseen, kuten potkutyyppyn tai pariin. Kuukauden aiheisiin sisältyy itsepuolustuselementti. Täten kuukauden harjoitteissa voi tehdä parisovelluksia esimerkiksi torjuntajen käyttönä tekijän suojaamiseen ulkopuoliselta hyökkäykseltä.

Jissen

Jissen-kuukaudessa korostuu liike ja liikkeestä tekeminen. Sen vuoksi soveltavan treeniosan tekniikat tehdään mahdollisimman paljon unsokusta. Unsokussa painotetaan sitä, että pysytään liikkeessä enemmän kuin unsoku-askeleen täsmällistä tekemistä. Kuitenkin tavoitteena on, että jalat kulkisivat kosoku-tensoku tyyliin jo jissen-kuukauden alkupuolella, ja loppukuukaudesta myös kädet kulkisivat oikeita unsokussa käytettäviä liikeratoja pitkin.

Luovuus

Luovuus-kuukaudessa tavoitteena on tuoda esiin taidoharjoittelun luovuutta kehittäviä elementtejä. Sen vuoksi perustekniikkaosiossa korostuu muihin kuukausiin nähden unshin-liikkeet. Harjoituskerran sovellusosiossa annetaan kurssilaisille mahdollisuus yhdistää luovasti jotain liikkeitä ja tekniikoita, joita on ollut core-osiossa esillä.

Taido Coren harjoitusohjelma

Seuraavassa kuvataan Taido Core -kurssin harjoitusohjelma yleisellä tavoitetasolla. Harjoitusohjelmassa käytetään seuraavia symboleita kuvaamaan harjoitusmuotoja ja ruumiinosaa, jota on tarkoitus harjoittaa:



pari- tai ryhmäharjoite



kestovoimaharjoite



vartalonhallintaharjoite



kestävyysharjoite



ylävartalo



keskivartalo



jalat.

Tasokokeeseen tuleva sisältö on lihavoitu.

Perustekniikkakuukausi (9 kertaa)

Harjoituskerta ja pääaihe	Lämmittely 15 min	Core 15 min	Sovellus 15 min (kevyt/kova)	Kunto 15 min (kova/kevyt)
1. Tsuki, keri, kontakti		mae-geri, tsuki, nukite	kohteisiin eri suunnissa, gedan-uke, uchi-uke	
2. Tekniikkaluokkien idea		sengin, hengin, nengin ja tengin muoto	hentai-ebi-geri , iskut sengissä, nengissä, tengissä	
3. Kamae		eji-dachi, kōkutsu-dachi, hotate-gamae, puolenvaihdot	soete ja honte irtautumissovelluksena	
4. Torjunnat		gedan-uke, soto-uke, uchi-uke, ganmen-kaba	torjuntaja lyöntiin tai potkuun, väistö eteenpäin	
5. Unsoku		jalkojen liike unsokussa	pari-unsokua , unsoku-väistöjä	
6. Tengī		kuperkeikka eteen ja taakse, karhukärrynpyörä	sokuten-geri kohteeseen	
7. Ryūnen-dachi, sengi		sentai-chokujō-zuki , askel ryūnen dachiin (seino)	kohteeseen pariharjoitteita	
8. Kaatuminen, nengi		ukemit, nengin idea	helpotettu dōgarami	
9. Hengi		hentai-senjō-geri , hentai-ebi-geri	senjō-geri väistönä parin tekniikkaan	

Jissen-kuukausi (9 kertaa)

Harjoituskerta ja pääaihe	Lämmittely 15 min	Core 15 min	Sovellus 15 min (kevyt/kova)	Kunto 15 min (kova/kevyt)
1. Tsuki, kerä, kontakti		mae-geri, mawashi-geri, tsuki, nukite	kerä kohteeseen, tsuki kohteeseen	
2. Tekniikkaluokkien idea		tekniikkaluokkien muodot	untai-nidan-geri	
3. Kamae, tensoku		chūdan-gamae, tensoku	kamae, tensoku pariharjoitteena	
4. Soto-uke sengi		sentai-kaijō-geri kohteeseen, sentai-chokujō-zuki	pariharjoitteita (soto-uke ja sentai-kaijō-geri)	
5. Hyppypotkut		hentai suihei geri, untai-sokuto-geri	hien-geri, nidan-geri	
6. Hengi		hentai-senjō-geri, hentai-ebi-geri	senjō-geri väistönä parin tekniikkaan	♥
7. Kamae, unsoku		kō-soku, ten-soku	pari-unsokua	
8. Unsoku ja tekniikka		tekniikka ja kō-soku	pariharjoitteita	
9. Väistö ja tekniikka		ōhen-fubi	senjō-gerin ja shōmen-gerin väistöt	

Luovuuskuukausi (9 kertaa)

Harjoituskerta ja pääaihe	Lämmittely 15 min	Core 15 min	Sovellus 15 min (kevyt/kova)	Kunto 15 min (kova/kevyt)
1. Tsuki, kerä, kontakti		mae-geri ja mawashi-geri, tsuki, nukite	vaihtelevista asennoista, gedan-uke, uchi-uke	
2. Tekniikkaluokkien idea		tekniikkaluokkien muodot	liikemuotojen yhdistäminen	
3. Hengi		hentai-senjō-geri, hentai-ebi-geri	senjō-geri väistönä parin tekniikkaan	♥
4. Kamae, tensoku		chūdan-gamae, ten-soku	kamae eri lähtöasennoista, tensoku	
5. Kaatuminen, nentai-dōgarami		kovat ukemit, nengin idea	helpotettu dō-garami pareittain	
6. Tengī		kuperkeikka eteen ja taakse, kārrynpyörä	omia tengi-tekniikoita	
7. Unsoku		jalkojen liike unsokussa	vapaata unsoku-tyyppistä liikkumista	
8. Liike ja tekniikka		Sentai-chokujō-zuki	vapaata unsokua, untai-shōmen-geri-tsuki	
9. Väistö ja jatkuva liike		ōhen-fubi	vapaata unsokua, senjō-gerin ja shōmen-gerin väistöt	

Tuntisuunnitelmapohja

Pvm		Ohjaaja		
Paikka		Pääaihe		
Ryhmä		Yleistavoite		
Tavoite	Sisältö	Ryhmittelyt ja opetusmenetelmät	Aika	Arviointi

Esimerkkejä

Yksittäisten kertojen esimerkkiharjoitteita

Tässä osiossa annetaan esimerkki siitä, kuinka yksittäisiä harjoitteita Taido Coren harjoitusohjelmasta voi toteuttaa. Esimerkkinä toimii perustekniikkakuukauden ensimmäinen harjoitus.

Tavoite: tsuki, kerä ja kontakti. Kuukauden ensimmäisessä harjoitteessa opetetaan yksinkertaista asiaa, kuten miten lyödään, potkitaan ja otetaan näitä vastaan.

Lämmittely: Pari- ja ryhmäharjoitteina tavoite on sosiaalinen, uudet kurssilaiset tutustuvat toisiinsa. Esim. parin kanssa tai jonoissa uke laittaa käden sivulle ja tekijä menee sen ali. Seuraavalla kierroksella käsi laitetaan matalammalle ja tekijä menee sen yli. Kolmas kierros on näiden sekoitus. Esim. 5 min. dynaamisia venyttelyitä, joissa jonoissa liikutaan eteenpäin.

Core: Käydään nopeasti läpi tsukin perusteet, eli miten käsi laitetaan nyrkkiin ja lyönnin liikerata. Tehdään tsukeja kohteeseen, joka voi olla pistehanska, potkutyyny tai parin kämmen, jos apuvälineitä ei ole käytössä. Käydään läpi potkun perusteet: Shomengeri: ensin polven nostoa kohteeseen ja sitten siitä potku päkiällä kohteeseen.

Sovellus: Tehdään core-osuuden lyöntejä ja potkuja vapaasta liikkeestä kohteeseen. Edistyneemmällä liikkeellä voi olla unsokun tyyppistä.

Kunto: Pari- tai ryhmäharjoitteita. Kolmen ryhmässä asetetaan rivimuodostelmaan. Keskimmäinen lähtee kierimään kohti ulommaista, joka hyppää tämän yli, asettuu makuuasentoon ja lähtee kierimään kohti toisella puolella olevaa. Kolmas ryhmän jäsen hyppää kierijän yli ja kierii itse kohti toista laitaa jne.

Kuvaus eri fyysisten osa-alueiden harjoittelusta

Voimaharjoittelu

Voimaharjoittelun tarkoituksena on kehittää ja ylläpitää tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa, sekä mahdollisesti kehittää tai ylläpitää hapenottokykyä, eli yksinkertaisesti parantaa fyysistä suorituskykyä.

Voimaharjoitteluun voidaan käyttää tuhansia erilaisia harjoitteita. Harjoitteita voidaan tehdä yksin, kaksin tai ryhmässä. Tärkeintä on alkuvaiheessa vahvistaa lihaksia, jotta lajin perusharjoittelu onnistuisi mahdollisimman hyvin. Myöhemmässä vaiheessa, vuosien harjoittelun jälkeen, on hyvä vahvistaa niitä osa-alueita jotka jäävät taidoharjoittelussa yleensä vähemmälle.

Voimaharjoittelussa on syytä saavuttaa tietty kestävyystaso, ennen kuin siirrytään vaikeampiin ja nopeampiin liikkeisiin. Täytyy kuitenkin muistaa, että taido lajina vaatii nopeutta, joten voimaharjoittelussa on painotettava nopeuden merkitystä. Voimaharjoittelussa voi käyttää erilaisia kilpailuja hyväksi, jotta oppilaiden suoritustaso saadaan kohoamaan. Voimaharjoittelussa täytyy ottaa huomioon oppilaiden lihaskunnon taso, jotta harjoituksesta tulisi mielekäs kaikille.

Voimaharjoittelua ei suinkaan tarvitse aina viedä lopulliseen uupumukseen asti, itse asiassa tyhjennysharjoitusten merkitys on lähinnä henkinen, kipukynnyksen nostaminen ja maitohapon sietokyvyn kasvattaminen. Harjoituksen rytmittely pohjautuu kuitenkin pitkälle siihen kuinka usein harjoitellaan, jolloin harjoitusmäärien noustessa voidaan kovempia harjoituksia vetää useammin.

Loppuvenyttely ja jäähdyttely

Loppuvenyttelyn ja jäähdyttelyn aikana tasataan sykettä ja pyritään laskemaan lihasten jännitystilaa ja palauttamaan lihakset lepopituuteensa. Tehokkaalla venyttelyllä saadaan myös lihaksistoon kertyneet kuona-aineet poistumaan nopeammin, jolloin palautumisaika lyhenee. Venyttely suoritetaan joko yksin tai parin kanssa. Lihakset pyritään saamaan mahdollisemman rennoiksi. Venytysten kesto tulisi olla 10–30 sekuntia. Varsinaiset liikelaajuuksia laajentavat venytykset kannattaa suorittaa vasta 1–2 tuntia harjoitusten jälkeen. Tällöin venytysten keston tulisi olla ½–2 min maksimiasennossa. Jäähdyttelyssä suoritetaan rentoja hyppelyitä ja hengityksiä. Rytmin pitää olla rauhallinen ja verkkainen. Maitohapon polttamiseksi sykealueen tulisi olla 120–150.

Dynaamiset venyttelyt

Dynaamisten venyttelyiden tavoite on antaa harjoittelijoille valmius suorittaa seuraavan osion tekniikat aikatehokkaasti, mutta samalla tukea vartalonhallinnan ja koordinaation kehitystä. Tavoitteena on pitää alkulämmittelyssä saavutettu lämpö yllä samalla kun huolehditaan vartalon liikkuvuudesta.

Esimerkkiharjoitteita

Tähän osioon on koottu esimerkkiharjoitteita Taido Core – kurssille. Kurssin ohjelmassa näkyy aina joku tavoite, ja tässä annetaan joitain esimerkkejä harjoitteista, joilla kyseiseen tavoitteeseen päästään. Tämä osio on jaoteltu neljään osaan mukaillen Taido Core kurssin jokaisen harjoituskerran jakautumista neljään osioon.

LÄMMITTELY

Pari- ja ryhmäharjoitteita

Näillä tavoite on sosiaalinen: kun tekee parin tai ryhmän kanssa myös tutustuu pariin / ryhmään.

Erilaiset hipat:

1. Kellohippa: hippa, jossa ryhmä jaetaan pareihin ja parit muodostavat piirin aina parit vierekkäin. Eri variaatioissa parit voivat seistä, maata mahallaan tai selällän jne.. Yksi kurssilainen jahtaa toista ja jahdattava pääsee turvaan menemällä kolmanneksi jonkun parin kylkeen. Tällöin kolmikun toisen laidan ukesta tulee uusi jahdattava.

2. Tatamin viivahippa: Perusversio: muuten normaalihippa, mutta jalkojen pitää kulkea tatamin viivoja pitkin (joko suoraan tai 90 asteen kulma) metrin välein. Tällöin ikään kuin huomaamatta jalat kulkevat unsokun liikeratoja.

Erilaiset juoksut parin kanssa samassa rytmissä

1. Juostaan sivuttaislaukkaa parin kanssa samassa rytmissä. Lisää haastavuutta saa sillä, että toisen tulee tehdä esim. siksakkia ja toisen esim. sivuttaislaukkaa samassa rytmissä.

2. Pareittain vapaata liikettä, jonka ei täydy olla unsokua. Uke nostaa yhden tai molemmat kädet suorana eteensä kämmen alaspäin. Toinen parista nostattaa polvella selkeän osuman kämmeneen.

Vartalonhallinta

Tavoitteena on tehdä lämmittelyosiossa paljon liikkeitä, joissa harjoittelijan vartalonhallinta paranee. Näin tuetaan haastavien taidon tekniikoiden tekemistä huomattavasti paremmin, kuin jos esimerkiksi vain juostaisiin alkulämmittelyn aikana.

Liikkuvuus, kehon hallinta

1. Askel eteen eji dachi maiseen asentoon, viedään etummaisesta jalan puoleista kättä lattiaan ja nostetaan vastakkainen käsi kohti kattoa niin että rintakehä aukeaa. Tehdään jonoissa kummallekin puolelle.

2. Tehdään edellinen mutta kädet päinvastoin

3. Tehdään paikallaan T, lähtien punnerrusasennosta niin että jalat on yhdessä, toinen käsi tukee suorana lattiassa ja toinen käsi kurotetaan kohti kattoa. Lantio pysyy suorana.

4. Tehdään vastaava X:nä jolloin myös päällimmäistä jalkaa nostetaan kohti yläviistoa. Haetaan tasapaino eikä päästetä kaatumaan yli taakse
5. Peruspotkuja mallintavien polvennostojen kombinointi Sivuttainen asento : Kaijogeri tyyppinen polvennosto sivulle + palautus eteen + ushirogeri tyyppinen polvenosto ”hyökkäyssuuntaan”.
6. Sivuttainen asento: Shomengerin polvennosto + palautus eteen + kääntö ushirosuiheigeri tyyppinen polvennosto selän kautta kiertävänä.

Mittarimato

Aluksi voi jäädä korkeammaksi, mutta myöhemmin mahdollisimman suoraksi ja matalaksi.

Tukkiyöriminen

Tukkiyörimisessä pyritään pitämään vartalo suorana ja pyöritään vaakatasossa sivuttain. Tavoitteena on, että pelkästään keskivartalo koskettaa alustaa.

Kestovoima

Yksi keskeinen kurssin tavoite on lisätä harjoittelijoiden voimaa tasolle, jolla he pystyvät helposti tekemään taidon tekniikoita. Lämmittelyssä näitä kestovoimaliikkeitä on jonkin verran ja erityisesti lopun pehmeä – kova osiossa lisää.

Yhden jalan tasapainoilut

Seistään yhdellä jalalla ja tehdään niin syviä kyykkyjä kuin pystytään – kummatkin puolet

Kottikärrykävely

1. Pyritään pitämään vartalo suorana, aluksi voi tehdä tavallisesti. Myöhemmin voi lisätä punnerruksia tai että pidetäänkin vain toisesta jalasta kiinni ja toinen jalka pitää jännittää itse (kummatkin puolet)
2. Dogarami-kottikärrykävely. Tuki ei ole nilkoista vaan kottikärrykävelijän jalat ovat reisistä puristuneena avustajan lantion ympärille. Avustaja tukee jalkoja kävelyn aikana suurin piirtein reisien/polvien kohdalta.

Haara- ja hiihtohypyt ja eri versiot

1. kädet ja jalat auki sivulle, vaikeutuksena hypitään näin sivulle 3 m ja takaisin
2. Jalat auki sivulle kädet auki eteen, vaikeutuksena hypitään näin sivulle 3 m ja takaisin
3. Jalat keskellä ristiin kädet auki sivulle, vaikeutuksena hypitään näin sivulle 3 m ja takaisin
4. Jalat ja kädet eteen-taakse, vaikeutuksena hypitään näin eteenpäin 3 m ja takaisin

Hypyt

1. Jännehypyy paikallaan tai jonoissa eteenpäin
2. Polvet rintaan hypyy
3. Tehdään senten ja heti sen jälkeen ponnistetaan kummatkin polvet rintaan, jonka alastuloon tehdään välittömästi pieni juoksupyrähdys eteenpäin

Dynaamisia venyttelyitä

Dynaamisten venyttelyiden tavoite on antaa harjoittelijoille valmius suorittaa seuraavan osion tekniikat aikatehokkaasti, mutta samalla tukea vartalonhallinnan ja koordinaation kehitystä. Tavoitteena on pitää alkulämmittelyssä saavutettu lämpö yllä samalla kun huolehditaan vartalon liikkuvuudesta.

1. Seistään yhdellä jalalla ja viedään toinen jalka alas eteen suoraksi, alas sivulle suoraksi, alas ristikkäiselle puolelle, alas etuviiston ja alas takaviistoon
2. Venytellään yhden jalalla seisten etureisi ja sitten viedään samainen jalka toisen jalan päälle 90 asteen kulmaan ja venytetään pakara

Lonkakoukistaja ja takareisi

Toispolviseisonnasta painonsiirtoa: lantio eteen, jolloin tulee lonkakoukistajan venytys samalla kädet ylös ja sivutaivutus etujalan puoleen tästä lantion painon siirto taakse, etujalkasuoraksi ja napaa kohti etureittä (takareiden venytys). Tavoitteena on jatkuva ja rauhallinen liike asennosta toiseen.

Etureisivenytys

Seisten toisen jalan kantapää kiinni pakarassa, polvet lähekkäin ja liikutellaan koukussa olevaa polvea edes takaisin. Lantio pysyy paikallaan (työnnettynä eteen).

Pohjevenytys

Karhukävelyasennossa venytetään pohjetta nousten välillä päkiälle.

Selän/vatsalihasten ja hartioiden venytys

Vatsalihასvenytyksestä keskivartaloa kannatellen nouseaan karhukävelyasentoon ja työnnetään hartiakulma maksimiin.

Sisäreisien venytys

Leveässä haara-asennossa viedään painoa vuorotellen alas puolelta toiselle tasaisen rauhalliseen tahtiin.

CORE

Perustekniikoita harjoitellessa on tavoite tehdä mahdollisimman paljon tekniikoita kohteeseen, motivoida eri suojaukset niiden sovelluksilla ja unsoku niin, että oikeasti väistetään esim. parin potku.

Tsuki, keri ja torjunnat

Tsuki tekniikka

1. Lyödään tsukia heiko dachi asennosta ilmaan, parin käteen, mitsiin

Keri tekniikka

1. Tehdään polvennostoja heiko dachista kummallakin jalalla esim. omiin käsiin tai parin käsiin, mahdollisimman nopea vienti ylös (mae gerit)

2. Harjoitellaan ensin heisokudachista polvennosto ylös ojennus (potku) ja polven veto takaisin (hikiashi). Lisätän kaba suojaus kun sujuu

3. Tehdään polvennostoja niin että polvi viedään sivukautta eteen samalla tuki jalka kääntyy (mawashi geriin), aluksi heiko dachista sitten kokoutsu dachista ja lopuksi kamaesta

4. Tehdään polvennostot kävelyyn (nidan geri), pienellä ponnistuksella

5. Tehdään povennosto rintaan, potku suoraan taakse (ebi geri), aluksi heiko dachista sitten kokoutsu dachista ja lopuksi kamaesta

6. Tehdään polven nosto rintaan, potku eteen (suihei geri), aluksi heiko dachista sitten kokoutsu dachista ja lopuksi kamaesta

7. Tehdään maegeri polven tasoon, sitten vyötärön ja lopuksi rinnan tasoon, aluksi voi käyttää jalan maassa välillä, mutta kun tasapaino säilyy tehdään kolme peräkkäin käyttämättä jalkaa maassa.

8. Sama kuin edellisessä mawashigerillä.

Manjigeri

1. ylävartalon alas vienti + polvennosto (jalka jää "tähtäysasentoon")

Ebigeri

1. ollaan kyykyssä eli molemmat jalat koukussa ja kämmenet lattiassa. Ojennetaan toinen jalka suoraksi kantapäätä edellä sama kevyellä kontaktilla parin kämmeneen.

Kaijoo geri

1. Otetaan parin kädestä kiinni (jotta tasapaino, taisoku pysyy) ja vuorotellen potkitaan toisen selkään kaijoo gerejä

Suiheigeri

1. Otetaan parin kanssa sivuttainen asento vastakkain saman puolen jalka edessä. Otetaan parin kädestä kiinni merimiespaini otteella. Tehdään etujalalla polvennosto ja työntävä tekniikka jalan ulkosyrjällä käsien alitse parin kylkeen

Torjunnat

1. Tehdään soto-uke kaverin tsukiin, ensin käsi on paikallaan ja siihen harjoitellaan torjuntaa, sitten pari lyö, johon tehdään torjunta

2. Tehdään sama uchi-ukella

3. Tehdään gedan-ukea parin geriin, ensin jalka on paikallaan (pari tasapainottelee yhdellä jalalla) ja harjoitellaan torjuntaa, sitten pari hitaasti ojentaa jalkaa ja viimeisessä vaiheessa tehdään gerinä.

4. Harjoitellaan kaban merkitystä, ensin laitetaan suojaus päähän kiinni ja kaveri avokämmenellä läppäsee suojaavaa kättä. Voi testata miltä tuntuu (kevyesti) jos suojaava käsi on irti päästä. Harjoitellaan kun sujuu niin että kun kaveri alkaa läppästä nostetaan käsi suojaukseen.

Kamae

1. Harjoitellaan Kamaen torjuntaa vapaasta seisonta-asennosta niin että toisella kädellä viedään parin käsi edestä ja sitten toisella kädellä lyödään tsuki. Eli kaulalle menevä käsi torjuu ja ojentuva käsi tekee tsukin.

2. Kun sujuu, voidaan harjoitella tsukin sijaan nukitella

3. Harjoitellaan kamaen käsiä heisokudachissa (hotote kamae) ja puolen vaihtoja

4. Kamae asennon kokoaminen: Aloitetaan heisoku-dachista. Viedään jalka taakse jolloin tulee kokutsudachi. Tehdään puolen vaihtoja pelkillä jaloilla. Kun sujuu, kokutsu dachista kamaen käsiä (hotote kamae) ja puolen vaihtoja yhtä aikaa.

Unsoku

1. Askelet eteen ja taakse kokutsu-dachista ja ejidachista

2. Harjoitellaan koosokua niin, että kädet lanteilla kokutsudachi-, etummainen jalka taemman kautta sivulle ja toinen eteen. Ilman käsiä kun sujuu kädet voi pitää kamaemaisesti edessä, myöhemmin kaulan kautta eteen

3. opetellaan tensoku kokutsu dachista jalat yhteen ja vastakkainen jalka taakse. Ilman käsiä kun sujuu kädet voi pitää kamaemaisesti edessä, myöhemmin kaulan kautta eteen

4. Tarkennetaan jälkimmäisen jalan kulma 45 astetta

5. Motivoidaan liike niin, että unsokun tekijä väistää koosokulla sivulle parin tekemän joko suoran potkun tai eteenpäin ryntäyksen

6. Pari pysyy kohteena. Tekijä ottaa askeleen sivulle ja vie etummaisen jalan kohti ”kohdetta”

7. Parin kanssa yhdessä metrin maai, kumpikin ottaa askeleen ja pyritään tekemään yhtä aikaa, palataan takaisin vastaavalla askeleella

8. Voidaan tehdä parin kanssa yhtä aikaa puolen vaihtoja

Tekniikkaluokkien idea

Näissä pyritään saamaan aikaan ennen kaikkea tekniikkaluokkien idean mukaista liikettä, sen sijaan että jäätäisiin miettimään yksityiskohtia, kuten käsien asentoa jossain tietyssä tekniikassa.

Sengi:

1. Kävellään ja otetaan askel selän kautta eteen
2. Kävellään reipasta vauhtia ja nostetaan valinnaisessa kohdassa etujalan puoleinen käsi pään eteen, pyörähdetään sormien suuntaan ja jatketaan kävelyä alkuperäiseen suuntaan.
3. Kävelystä hypätään ilmaan ja pyörähdetään 180 tai 360 astetta kädet kiinni vartalossa, huomio nopeassa pyörimisessä

Ungi:

1. Kävellään reipasta vauhtia ja nostetaan vuorotellen polvea rinnan tasolla oleviin käsiin
2. Kävellään reipasta vauhtia ja ponnistetaan kumpikin polvi rintaan

Hengi:

1. Kävellään ja kävelystä pudotetaan pää taakse ja viedään jalka eteen (ebi gerin omaisesti)
2. Kävellään ja kävelystä viedään molemmat kädet sivulla alas ja pudottaudutaan alas (manji geri maisesti, ilman potkua)

Nengi:

1. Kävellään ja kävelystä tiputetaan kädet taakse ja jalat kääntyvät paikallaan taakse. Liike on helpompi, jos ei viedä käsiä lattiaan saakka ja asento jää enemmän etukenoksi eji dachiksi, ja vaikeampi jos viedään kädet lattiaan ja asento futegimaisempi. Noustaan ylös ja jatketaan kävelyä eteenpäin.
2. Lähdetään etunoja-asennosta. Pidetään vartalo jäykkänä, ja edetään sivusuuntaan pyörittämällä vartaloa ja viemällä käsiä vuorotellen isossa kaaressa ympäri.

Tengi:

1. Tehdään pieni sokuten ikään kuin karhukärrynpyörä.
2. Tehdään zenten vapaasta lähtöasennosta. Edellyttää kuperkeikan osaamista.

Ukemit

1. Harjoitellaan kaatumista taakse, leuka rintaan ja kaadutaan selkä pyöreänä taakse, kädet avataan suoraan sivulle ja kämmenillä lyödä tatamiin. (doogaramin kaatuminen)

2. Harjoitellaan ukemia eteenpäin, viedään ristikkäistä kättä kohti vastakkaista kainaloa, leuka rintaan ja pyörähdetään, ensin voidaan tehdä eji dachista ja sitten kokutsudachista kun sujuu
3. Harjoitellaan kovaa ukemia helpotettuna eteen. Lähdetään kaatumaan polviseisonnasta suoraan eteen ja otetaan käsillä vastaan (ashigaramin kaatuminen)

Unshinin perusteet

1. Avusteinen käsillä seisonta, parit ottaa jaloista kiinni ja auttaa ylös
2. Tehdään senten mikäli vaikeaa saada selkää pyöreäksi tehdään pari harjoitus, jossa toinen selällään, polvet rinnassa leuka rinnassa ja toinen keinuttaa vauhtia. Pari lisää vauhti niin että päästää ympäri takaisin kyykkyy. Sopii harjoitukseksi sekä senteniin että koteniiin
3. Tehdään senten kyykystä ja kun sujuu seisonta-asennosta
4. Sentenin voi tehdä myös leveästä haara-asennosta, katsotaan takaseinään jalkojen välistä ja annetaan kaatua eteen
5. Pikkusokuten lähdetään mallintamaan käsi-käsi-jalka- jalka ja kun sujuu lisätään ponnistusta

Nidangeri

1. Parin kanssa kookutsu dachi vastakkain. Uke laittaa käden kohteeksi, johon potkaistaan mae-geri. Käsi voi olla kämmen eteenpäin lonkalla tai sivulla ilmassa. Tehdään kummallekin puolelle.
2. Seistään kōkutsu-dachissa vastakkain. Uke asettaa kädet suoraksi eteensä kämmenet alaspäin. Toinen nostaa varsahyppymäisesti molemmat polvet siten, että ensin takajalan polvi osuu lähempään käteen ja sitten etujalan polvi kauempaan käteen. Palataan kōkutsu-dachiin. Ajan säästämiseksi toinen tekee tässä omat toistonsa ensin, ja osia vaihdetaan vasta sitten.
3. Otetaan kōkutsu-dachi vastakkain. Uke asettaa takakäden lonkalle kuten harjoitteessa 1 ja etukäden eteen kuten harjoitteessa 2. Toinen nostaa ensin takajalan polven etukäteen. Tämän jälkeen vaihdetaan pienellä hypyllä toinen polvi ylös ja potkaistaan takakäteen. Helpotus: polven vaihto ja potku tehdään erillisinä liikkeinä. Vaikeutus: Potku tehdään ennen, kuin ensimmäisenä noussut jalka ehtii takaisin maahan.
4. Seistään kōkutsu-dachissa vastakkain. Uke pitää potkutyynyä jos käytettävissä. Muuten hän asettaa molemmat kädet eteen alaviistoon siten, että kämmenet osoittavat eteenpäin ja sormet alaspäin. (Tässä on kiinnitettävä erityistä huomiota siihen, että sormet todella osoittavat alaspäin eivätkä eteenpäin, jolloin ne ovat vaarassa.) Käsien tulee olla sivusuunnassa lähellä toisiaan. Toinen nostaa ensin takajalan polven ja potkaisee lähempään käteen (tai potkutyynyyn) ja sitten hypyllä nostaa etujalan polven ja potkaisee takakäteen (tai potkutyynyyn), eli toisin sanoen potkaisee untai-nidan-gerin uken käsiin tai potkutyynyyn.

Senjogeri

1. Opettelua voi helpottaa kääntämällä ensin kookutsu dachista jalat paikallaan katse ja lantio selän puolelle 180 astetta (tai niin lähelle kuin menee) ja sitten vapauttamalla takajalka kohteeseen edessä. Seuraavassa vaiheessa viedään myös etuvartalo alas samalla kuin jalka menee ylös.
2. Tehdään senjogeri, joka pysäytetään potkuasentoon. Uke on todella lähellä parin lantiota selän puolella. Uke auttaa lantion suoristamista mallintamalla oikean asennon käsillä auttaen.

3. Samaa ideaa voidaan hyödyntää havainnollistamaan senjogerin sisään väistöä.

4. Pysäytetään tekniikka potkuasentoon sillä poikkeuksella, että potkaiseva jalka jää koukkuun ja tavoitteena, että jalkaterä, polvi ja lantio ovat samalla tasolla. Tähdätään potkaisevan jalan jalkapohja uken kylkeen ja suoristetaan jalka työntämällä uke kauemmaksi.

Sentai chokujoo zuki

1. Liikkeen ideaa voi tuoda esiin pariharjoituksen avulla niin, että uke seisoo rentona, tekijä menee uken sivulle fudodachiin ja asettaa käden uken alaselkään. Tekijä työntää ukea eteenpäin kääntämällä lantiota ja päätyy eji-dachiin.

2. Kookutsu dachista etummainen käsi valmiiksi hikiteen. Pyörähdetään selän kautta ja lyödään etummainen käsi suoraksi

3. Lisätään edelliseen valmiiksi suojauksen tekevä (taimmainen) käsi alkuasennossa valmiiksi mahan eteen poikittain. Fudodachiasentoon saavuttaessa käsi tekee torjunnan

4. Lisätään loput käsien liikkeet ja tehdään kokonainen tekniikka käsien kanssa. Tätä voi motivoida niin, että soto uke torjuu parin käden tai mitsin ja että tsuki osuu parin vartaloon tai mitsiin.

Ohen fubi: Väistäminen

1. Väistetään alas luvun mukaan kokutsu dachista taakse, polvi kääntyy ejidachiin

2. Lisätään mukaan väistö+ eji tsuki

3. Väistetään futegiin, tehdään futegi taakse paikaltaan tai puikkaamalla eteen

Hyppypotkut

Seuraavia välivaiheita voidaan käyttää hyppypotkuissa ennen kokonaisen tekniikan suorittamista eli jalan suoristusta potkuasentoon.

1. Nidangeri: polvennostohyppy

2. Kesageri: sivuttaisesta asennosta takajalan polven nosto rintaan + hyppy (potkaiseva jalka jää ”tähtäys asentoon” vartalon eteen)

3. Fujogeri: ponnistus + polvien nosto, kierto liike 180 astetta selän kautta

FIGHT-SOVELLUS (kevyt/kova)

Tämän osion tavoitteena on soveltaa core – osiossa opittua. Esimerkiksi lisätään unsoku ennen tekniikkaa tai tehdään tekniikka reagoitina johonkin. Jos tämän osion harjoitus on kova, voi kunto-osion harjoitus olla kevyt ja päinvastoin.

Unsoku

1. Liikutaan parin kanssa kokutsu dachissa (myöhemmin kamaessa) toinen menee eteenpäin ja toinen peruuttaa. Peruuttava ei saa liikkua ennen kuin eteenpäin menevä liikahtaa

2. **Rytmin vaihdos:** Etäisyys parin kanssa metri, molemmilla oma linja rinnakkain. Otetaan sivuttaislaukkaa tai normaaliuoksua siten, että

toinen yrittää pysyä mukana ja toinen karistaa parin samasta tahdista tekemällä nopeita rytmin ja suunnan

Vaihdoksia. **Vaikutus:** sama tehdään unsokun tapaisesta sivuliikkeestä tai unsokusta

Kombinointi

1. Harjoitellaan tekniikoiden yhteen liittämistä taidon eri liikkeistä ja tekniikoista (tekniikkaluokkaa mallintavat liikkeet, tekniikat ilman potkua, liikkuminen ja unshin) jonoissa ilmaan

Tekniikkaluokan mukaiseen liikkeeseen tekniikka

Sovelletaan tekniikkaluokkien mukaista liikettä Core – osiosta niin, että lisätään jalan tai käden ojennus liikkeen loppuvaiheeseen.

Sengi

1. Sengi pyörähdykseen lisäyksenä pyörähdyksen aikana pään eteen noussut käsi tipahtaa kylkeen ja lyö pyörähdyksen lopussa

2. Edelliseen lisäyksenä haetaan loppuun eji-dachi asentoa

3. Lisätään torjunta, esim. torjutaan parin käsi ennen lyöntiä

Hengi

1. Lähdetään vapaasta seisoma-asennosta. Astutaan kaksi askelta eteenpäin, potkaistaan takimmaisella jalalla terävästi eteenpäin hieman keskilinjaa yli, pudotetaan samalla pää taakse alas ja annetaan tukijalan pyöriä päkiän varassa. Ylävartalon putoamisen aikana se käännetään jalan perään siten, että loppuasento muistuttaa vaakaa.

Nengi

1. Hahmotellaan futegin muotoa ja ideaa. Futegiväistö esim. vyön väistö tai vaihtoehtoisesti jalan heilautus.

2. Ashigaramin aloitusasento pariin. Hyökkääjä tekee futegin kuten edellä, mutta jatkaa liikettä ottamalla vahvan puristuksen reisillä uken etummaiseen tai molempiin jalkoihin.

Tengi

1. Tehdään zenten-zuki vapaasta lähtöasennosta. Edellyttää kuperkeikan osaamista. Kuperkeikan annetaan tulla päkiöille ja mennä jopa hieman yli. Työnnetään lantio eteen, ja ojennetaan käsi. Halutessaan ojennuksen voi tehdä lyöntinä, ja toisella kädellä voi tehdä ganmen-kaban.
2. Sokuten-geri kōkutsu-dachista. Edellyttää karhukärrynpyörän osaamista. Jälkimmäisenä irtoava jalka vedetään koukkuun, ja ojennetaan potkuna kohteeseen, joka saa mielellään olla jokin konkreettinen kohde, esimerkiksi uken käsi tai potkutyynty. Osuman jälkeen jalka vedetään takaisin koukkuun ennen sen laskemista maahan.

Senjoegeri väistönä toisen tekniikkaan

1. Parit vastaikkain, toinen heilauttaa vyön tai käden sivuttain aluksi suhteellisen korkealta selän puolelle tekijää. Tekijä väistää myötäillen ylävartalon alas ja nostaa luonnollista reittiä takajalan paria kohti.
2. Sama kuin edellä, mutta helppo potku, jota väistetään, kuten shomengeri

Helpotettu Doogarami

1. Ojennetaan jalka suoraksi parin vatsan puolella, pari ottaa jalasta kiinni ja sitten ponnistetaan toinen jalka parin vyötärölle ja puristetaan.
2. Pari pitää kädet ylhäällä ja koetetaan hypätä vyötärölle kiinni ilman että pari kannattelee jalkaa
3. Uke seisoo tukevassa asennossa kädet rinnalla. Toinen menee uken jommallekummalle sivulle seisomaan rintamasuunta kohti ukea, ja asettaa kätensä tämän hartioille. (Saattaa olla helpompi tai luontevampi pitää vahvemmalla tai uken selän puoleisella kädellä kauemmasta hartiasta ja toisella lähemmästä.) Tämän jälkeen hän ponnistaa käsillä ja hyppäämällä, nostaa jalat suorina uken lanteille ja puristaa jalkojaan suorana yhteen niin, että pysyy ylhäällä. Tähän voidaan lisätä ohje, että ylhäällä saa pitää taukoa niin pitkään, kuin haluaa, mutta lattiasta täytyy ponnistaa saman tien takaisin ylös.

Unsokun ja tekniikan yhdistäminen; Reagointi, liike, tekniikkaluokan muoto

1. Parin kanssa liikutaan jonossa jalkojen unsokua tapaillen (käsien liikkeillä tällöin ei niin merkitystä) tai myöhemmin kun osataan unsokussa. Uke ojentaa kämmenen osumapinnaksi, johon hyökkääjä reagoi mahdollisimman nopeasti ja tekee sovitun tsukin tai gerin (esim. tsuki, pyörähdys+lyönti, mae geri, mawashi geri). Merkki voi olla käden vienti eri tasoille tai alas väistö käytetystä tekniikasta riippuen. Harjoite voidaan tehdä myös käyttämällä Core osasta tuttuja tekniikkaluokan muotoja ja merkkiä voidaan muuttaa tekniikkaluokan mukaan
2. Harjoite tehdään jonoissa pareittain. Hyökkääjä tekee ukeen (esim. suojauksessa oleviin käsiin) potkun osumalla (mawashi geri, maegeri, suiheigeri). Uke kävelee taaksepäin ja hyökkääjä palauttaa tekniikan niin, että seuraavalla tekniikalla on lyhin reitti osumaan. Aluksi voidaan käyttää vain yhtä tekniikkaa/vuorottelevia tekniikoita ja lopuksi voidaan käyttää vapaavalintaisia tekniikoita. Aluksi uke voi kävellä suoraan taaksepäin ja kun sujuu niin vuorotellen kummallekin puolelle takaviistoon. Myöhemmin harjoitetta voidaan tehdä kamaesta, taidotekniikoilla

Unsoku ja väistäminen, vastatekniikka

1. Liikutaan unsokussa sivulle (käsillä ei väliä) kosoku+ten soku ns laatikko kosoku. Tehdään alas väistö eri vaiheisiin (kosokun jälkeen, tensokun jälkeen. Kun sujuu vaikeutetaan ja tehdään alasväistö keskellä kosokua sivuaskeleen aikana
2. Tehdään edellinen parin kanssa, parin tekemästä merkistä esim käden lyönti eteen tehdään väistö. Kun sujuu kädenviennin voi tehdä myös keskellä kosokun sivuaskelta.
3. Pari vie käden eteen/ojentaa jalan mawashi geriin/jos puvut niin heilauttaa vyöllä, jolloin väistetään alas tekniikkaa myötäillen. Kun sujuu voidaan lyödä/potkaista/nopeuttaa
4. Chudan kamae parin kanssa vastakkain tai kokutsu dachi. Hyökkääjä tekee sengipyörähdyksen+tsuki. Puolustaja väistää tsuisokulla ja ottaa kokutsu dachin tai kamaen hyökkääjää kohti (tensokun sovellus). Lisäksi voidaan lisästä väistäjälle ejitsuki sisäänväistön jälkeen
5. Harjoitellaan sisään väistöä (askel eteen). Ensin toinen seisoo kokutsu dachissa ja kävellään mahdollisimman läheltä ohi. Seuraavaksi voidaan tapailla unsoku tsuisoku askelta jolla astutaan sisään. Vaikeutuksena toinen voi tehdä esim sengipyörähdyksen tai maegerin, joiden sivusta astutaan sisään.
6. Pareittain liikutaan ottelualueen reunalta tosia kohden unsokulla/unsokumaisella liikkeellä. Hyökkääjä tekee tekniikan, puolustaja väistää sisään.
7. Ollaan parin kanssa vastakkain kookutsu dachissa tai kamaessa. Hyökkääjä tekee maegerin tai polvet rintaan nidan geri ponnistuksen eteenpäin tms. Puolustaja ottaa pikkuaskeleen taakse ja askeleen takaviistoon (gen soku)
8. Edellisiä väistöharjoituksia tehdään niin että väistön jälkeen tehdään ensin eji tsuki. Myöhemmin voidaan tehdä vaikeampia tekniikoita
9. Hyökkääjä tekee mae gerin, puolustaja tekee gedan uken ja väistää sisään, Hyökkääjä menee alas puolustaja hyppää polvet rintaan ja lyö tsuki, hyökkääjä tekee pikkusokutenin, puolustaja väistää selän puolelle sisään ja tekee eji tsukin. Höykkääjä tekee sengi pyörähdyksen puolustaja väistää selän mukana taakse ja tekee tsuki. Hyökkääjä kaatuu selälleen tatamille, puolustaja tekee pikkusokutenin hyökkääjän yli.

Katse, seuraaminen, liike

1. Erilaisista "taidopalikoista"(tekniikat polvennostoilla, tekniikkaluokan ideaa mallintavat liikkeet, ushin, unsoku) yhdisteltyjä lyhyitä kombinaatioita. Liikutaan parin kanssa sivuttain esim. laatikko kosokulla. Toinen parista aloittaa hidastempoisen saumattoman kombinaation. Uke yrittää pysyä mukana matkimalla. Esim. Sengi pyörähdys + kuperkeikka + polvennosto hyyt. Harjoitetta voidaan jatkaa myös siten, että lopuksi kombinaation johdattelija laittaa kämmenen osumapinnaksi ja toisen täytyy tehdä kämmeneen vapaa valintainen tekniikka, esim. eiji-tsuki.
2. Vapaa liike, puolustaja reagoi hyökkääjän liikkeeseen. Vetäjä keksii sopivia "yhdistelmiä" esim. 1. Hyökkääjä tekee manjigerimaisen alas menon, jolloin puolustaja hyppää ilmaan 2. Hyökkääjä tekee suoran shomengerin, jolloin puolustaja liikkuu 45 kulmaan ja ottaa selkeän chudankamen, 3. Hyökkääjä "kaatuu" selälleen tatamille, jolloin puolustaja tekee pikkusokutenin parin yli jne

Kunto (kova/kevyt)

Kunto- osio on kova tai kevyt sen mukaan oliko sovellus osio kevyt vai kova (eli päinvastainen). Tässä osiossa on paljon voimaa ja vauhtikestävyyttä lisääviä harjoitteita, mutta myös vartalonhallinta on tärkeää. Näitä tulisi tehdä taidomaisia liikeratoja suosivilla harjoitteilla. Tässä osiossa voi käyttää samoja harjoitteita kuin lämmittelyosiossa on mainittu.

Vartalon hallinta

Tukkipyöräminen

Mittarimato

Linkkupyöräminen

Pyöräminen linkkuna sivulle: istutaan jalat suorina, painetaan ylävartalo mahdollisimman lähelle jalkoja ja lähdetään kierimään sivulle. Pyritään pitämään asento koko ajan paketissa

Apinatyöli

Apinatyöli josta tulee pikkusokuten: kaikki neljä raajaa maassa vatsa alaspäin vain kämmenet ja jalat koskevat maahan. Liikutaan eteenpäin pää edellä heittäen kummatkin jalat vuorotellen puolelta toiselle

Vaa'at

x-asennosta jalka ja käsi ilmaan, tai vain jalka

Kestovoima

Keskivartalo

1. Tehdään parin kanssa vatsavetoja, jalat ristissä. Noustessa toinen avaa kämmenet ja toinen lyö tsukin. Tsukit voi tehdä ristikkäiseen käteen tai nidan tsuki eli kumpaankin käteen

2. pari seisoo ja tekee käsistä ison ympyrän hartian tasolle. Toinen käy selin makuulle ja ottaa parin nilkoista kiinni ja puikkaa itsensä niskaseisontaan pyrkien saamaan vartalon suoraksi

3. Pari seisoo ja toinen on selin makuulla nilkoista kiinni pitäen. Tekijä nostaa jalat kohti kattoa pitäen kuitenkin lantion kiinni lattiassa. Pari työntää jalkoihin vauhtia ja toisen pitää pysäyttää jalat ennen kuin osuvat lattiaan heti pysäytyksen jälkeen jalat nostetaan takaisin ylös ja pari työntää jälleen vauhtia. Jalat voi työntää vuorotellen enemmän sivulle tai suoraan eteen.

4. Istutaan lattialla jalat suorana, kädet lantion takana kämmenet maassa siten, että sormet soittavat jalkojen suuntaan. Nostetaan lantio ylös, jolloin vartalo suoristuu. Käännetään pää ja katse taakse. Tavoitteena on punnerrusasento väärin päin. Vain kämmenet ja jalkapohjat koskevat maahan

5. Maataan selällään lattialla jalat koukussa. Nostetaan lantio ylös ja ojennetaan toinen jalka. Liikutetaan jalkaa sivulle.

6. Erilaiset selkälihasliikkeet

7. Hyyt punnerrusasennosta niin, että jalat ja kädet koskettavat ilmassa toisiaan (linkkuun). Samalla voi liikkua sivulle.

Kädet ja ylävartalo

1. Tehdään punnerruksia parin kanssa yhtä aikaa ja aina ylhäällä kätellään ristikkäisillä käsillä
2. Hangetsuatepunnerrus
3. Kolmen ryhmässä tehtävä ylävartalolihasliike, jossa yksi makaa selällään ja tämän sivuilla toiset ottavat kiinni yhdellä kädellä kiinni makaavan henkilön kädestä. Seisovat uket tekevät vuoroin kulmasoututyypistä liikettä ja vuoroin työntävät käsiä suoraksi ja makaava henkilö antaa sopivaa vastusta liikkeeseen.

Jalat

1. Otetaan fudodachi asento ja räpsytellään sormia nopeasti
2. Otetaan ejizuki asento, tehdään ushiro ejizukeja. Alussa ilman suojausta, mutta myöhemmin otetaan suojaus mukaan
3. Yhden jalan kyykky. Sovelluksena ilmassa olevaa jalkaa eri puolille (eteen, taakse tai ristiin sivulle, jolloin tulee ryunen dachi- tyyppinen asento)

Koordinaatio

Erilaiset haarahyyt

Maximivoima

1-3 toistoa samoja kuin kestovoima raskaammalla vastuksella. Jos jaksaa tehdä 4, on liian kevyt

Vauhtikestävyys

Syke korkealla, mutta ei maksimi. Selkeästi joutuu hengästymään koko ajan, mutta pystyy tekemään.

1. Kuntopiiri lyhyillä tauoilla, jossa taidon omaisia liikkeitä
2. Toinen on pukkina, esim. kontallaan ja toinen menee vuoroin ali ja vuoroin yli

Liikkuvuus

Dynaamiset venytykset, joista on annettu esimerkkejä lämmittelyosiossa.

Tasokoe

Tasokokeen idea on tarkistaa, että kurssilainen on oppinut taidon keskeisimpien perustekniikoiden ja unsokun idean. Tasokokeesta päästetään läpi vain ne, jotka pärjäävät Taido Corea vaativimmissa treeneissä, joissa yksittäiset tekniikat voidaan yhdistää liikesarjaksi.

Tasokokeen pitää Core-koulutuksen saanut puoltaja.

Tasokokeeseen pääsee kun on minimissään 25 harjoituskertaa ja 3 kk harjoittelua takana.

Käynnit kirjataan käyntiseurantakorttiin.

Kaikkien osioiden tulee olla hyväksyttäviä. Hyväksyttävässä suorituksessa tulee tasapainon säilyä, liikkeen muodon tulee olla oikeanmuotoinen ja tunnistettava, tekniikassa ei ole pysähdyksiä vaan se tulee yhtenä liikkeenä (vaikka hitaana).

Esim. Chudan kamaen kädet on mentävä oikein päin, sengissä askel tulee selän kautta, nidan gerissä kumpikin jalka ojentuu ja ainakin toisella osutaan mitsiin, ebi geri potkaistaan ja palautetaan oikeaa kautta jne.

1. Peruslyönnit ja torjunnat. Heiko dachista. Kummallakin kädellä tsuki, nukitet eteen, nukitet kummallekin sivulle, uchi uket kummallakin kädellä, gedan-uket kummallakin kädellä.
2. Chudan kamae, 4 puolen vaihtoa
3. Mitsiin (tai jos ei ole kohteeseen) 3 kpl kummallekin puolelle, Sentai chokujoo zuki, Hentai ebigeri, Hentai senjoo geri, Untai shomen geri tsuki, Untai nidan geri
4. Parin kanssa väistöt. Hyökkääjä tekee hidari kamaesta kosoku, untai shoomen geri ilmaan, tensoku, kosoku, hentai senjoo geri, migi kamaesta kosoku, untai shomen geri ilmaan, ten soku, kosoku, hentai senjoo geri . Puolustaja tekee hidari kamaesta kosoku, fukuteki väistö, tensoku, kosoku, manji fall väistö, migi kamaesta kosoku, fukuteki väistö, tensoku, kosoku, manji fall väistö
5. Jonoissa zenten+omavalintainen lyönti, Pikkusokuten+omavalintainen geri