



- kamppailua, kuntoa ja kehonhallintaa

PERIKSIANTAMATTOMUUTTA
RTAUTUMISTA ARJESTA
MONIPUOLISUUTTA
ELINIKÄISIÄ YSTÄVIÄ
YHTEISÖLLISYYTTÄ JA YHDESSÄOLOA
HONHALLINTAA
KSIANTAMATTOMUUTTA
NIPUOLISUUTTA

[illegible]

taido.fi



Taido

Luovaa kamppailua

Suomen Taido I Taido Finland

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

Sisältö

- 3 Sisältö
- 4 Tervetuloa Taido Core -kurssille
- 5 Mitä Taido on?
- 6 Taido Core -kurssin eteneminen
- 7 Salikäyttäytyminen
- 8 Alku- ja loppukumarrukset
- 8 Komennot alku- ja loppukumarruksissa
- 9 Shinkokyu eli hengitysharjoitus
- 10 Taido Core -kurssin sisältö
- 11 Taidon perustekniikat
- 12 Valmiusasennot
- 13 Liikkuminen
- 14 Sanasto

Linkkejä

Suomen Taido

<http://www.taido.fi/>

Lisenssi

<http://www.taido.fi/42>

Taidoseurat Suomessa

<http://www.taido.fi/32>

Kamae-blogi

<http://kamae.fi/>

Laajempi aakkostettu sanasto

http://turuntaidoseura.fi/?page_id=72

Tervetuloa Taido Core -kurssille!

Taido Core kehittää kamppailutaitoja, kuntoa ja kehonhallintaa. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden haastaa itsensä oppimaan ja liikkumaan, turvallista harjoittelua kuitenkin unohtamatta. Oppimisen ja kehittymisen tueksi Taido Core tarjoaa säännöllisen harjoittelun rungon ja uusia kavereita. Taido Core on ennen kaikkea hauskaa yhdessä tekemistä!

Kurssin tavoitteena on, että harrastaja oppii taidon perusteet ja voi kurssin jälkeen siirtyä yhteisiin värillisten väiden harjoituksiin. Harjoittelua voi kuitenkin halutessaan jatkaa myös Core-harjoituksissa harrastajan toiveiden ja tavoitteiden mukaan.

Oppaan avulla ei ole tarkoitus opetella uusia asioita itsekseen, vaan opas toimii tukimateriaalina uusien asioiden opettelussa ja muistamisessa. Harjoittele ahkerasti ja keskity siihen, mitä teet.

Antoisia hetkiä uuden harrastuksen parissa!



Mitä taido on?

Taido tarkoittaa suomeksi käännettynä mielen ja vartalon tietä:



TAI - vartalo

(koostuu kahdesta osasta:
kokoro eli mieli ja karada eli vartalo)

DO - tie

Taido on vauhdikas budolaji, joka lumoo kolmiulotteisuudellaan ja näytävyydellään. Lajin monipuolisuuden ansiosta aloittelijan lihaskunto, motoriikka, tasapaino, ketteryys ja notkeus kehittyvät nopeasti.

Vaikka suurin osa taidotekniikoista onkin lyön-
tejä ja potkuja, taidossa koko vartalo käsitetään
"aseeksi". Taidossa hyökätään ja puolustaudu-
taan samanaikaisesti vartalon akselin erilaisia
liikeratoja hyödyntäen. Tekniikka voi siis olla
samanaikaisesti väistö ja väistöasennosta teh-
tävä vastahyökkäys. Taidossa on viisi tekniikka-
luokkaa. Jokaisessa tekniikkaluokassa hyödyn-
netään eri tavoin vartalon voimaa, jonka avulla
lyönnit ja potkut saatetaan kohteeseen.

On paljon vaikeampaa osua liikkuvaan maaliin
kuin paikallaan pysyvään. Liikkuminen onkin
sen takia erittäin tärkeää taidossa. Taidossa
liikutaan erityisellä unsoku-liikkumisella. Un-

soku-askeleita on kahdeksan erilaista ja niitä
yhdistelemällä sekä niihin unshin-tekniikoita
(permanto-voimistelua muistuttavat kuperkei-
kat, kärrynpyörät ja voltit) liittämällä saadaan
taidon tekniikoihin nopeutta, voimaa ja yllättä-
vyyttä. Vaativalle harrastajalle taidoon kuuluvat
voltit ja muu akrobatia tarjoavat loputtomasti
mahdollisuuksia ylittää itsensä.

Lajin perusti Sheiken Shukumine (1925-2001)
vuonna 1962. Lajin juuret ovat Okinawalla.
Suomessa taidoa on harrastettu vuodesta
1972 lähtien. Tällä hetkellä Suomessa on noin
kaksikymmentä aktiivisia taidoseuraa, joista
eteläisin sijaitsee Helsingissä ja pohjoisin Ro-
vaniemellä. Valtakunnallisella tasolla toimintaa
koordinoi Suomen Taido (www.taido.fi).

Taido tarjoaa mahdollisuuden myös kilpaurhei-
luun. Taido on monipuolinen kilpalaji, jossa voi
kamppailla tiensä aina MM-tatameille asti!

Taido Core -kurssin eteneminen

Taido Core jakautuu kolmeen noin kuukauden mittaiseen tai yhdeksän harjoituksen jaksoon, jotka keskittyvät taidon perusharjoittelun keskeisiin sisältöihin. Jaksot toimivat itsenäisinä, eli niitä ei tarvitse käydä tietyssä järjestyksessä. Säännöllinen viikoittainen harjoittelu tuo kuitenkin parhaat tulokset.

Noin kolmen kuukauden ja 25 harjoituskerran jälkeen on mahdollista osallistua tasokokeeseen, joka mittaa lajin keskeisimpien osa-alueiden hallintaa. Tasokokeen läpäistyään harrastaja voi siirtyä seuran muihin harjoitusryhmiin, jossa tulevat tutuiksi myös ensimmäiseen vyökokeeseen kuuluva liikesarja ja otteluharjoite. Mitään pakkoa siirtymiseen ei kuitenkaan ole, vaan Taido Core -ryhmässä voi useimmissa seuroissa jatkaa niin pitkään kuin haluaa.

Perustekniikka

Perustekniikkajakson tavoite on esitellä ja tehdä paljon taidon eri perustekniikoita. Perustekniikoita harjoitellaan potkutyynyihin, pistehanskoihin ja pariin. Tämän jakson aiheisiin sisältyy myös itsepuolustuselementti.

Ottelu

Ottelujaksossa (jissen) korostuu liike ja liikkeestä tekeminen. Jakson aikana harjoitellaan erityisesti unsoku-liikkumista ja unsoku-askelien yhdistämistä perustekniikkaan.

Luovuus

Luovuusjakson tavoitteena on tuoda esiin taidoharjoittelun luovuutta kehittäviä elementtejä. Sen vuoksi harjoittelussa korostuu muita jaksoja enemmän unshin-liikkeet. Jakson aikana harjoitellaan myös erilaisten liikkeiden ja tekniikoiden yhdistämistä luovasti toisiinsa.

Tasokoe

Tasokokeen ideana on tarkistaa, että kurssilainen on oppinut taidon keskeisimpien perustekniikoiden ja unsokun idean. Kokeeseen osallistujien ei tarvitse osata tekniikoita nimeltä, vaan tasokokeen pitäjä voi tarvittaessa näyttää mitä seuraavaksi tehdään. Tasokokeen eri osioissa testataan muun muassa lyöntien ja torjuntien hallintaa. Lisäksi kokeessa tarkistetaan, kuinka hyvin harrastaja osaa kurssilla harjoiteltujen perustekniikoiden ja väistöjen yhdistämisen unsoku-liikkumiseen. Suorituksissa kiinnitetään huomiota tasapainon säilymiseen, liikkeen muotoon ja sulavuuteen (tekniikassa ja liikkeessä ei tulisi olla pysähdyksiä vaan niiden pitäisi tulla yhtenä liikkeenä, vaikka sitten hitaana).



Salikäyttäytyminen



Taidoa harjoitellaan tavallisesti harjoittelusalilla eli dojolla. Taidon lajikulttuuri Suomessa pohjautuu vahvasti japanilaiseen perinteeseen, ja taidossa noudatetaankin niin sanottua bu-doetikettä. Muiden budolajien tavoin taidossa on myös oma vyöjärjestelmänsä.

Dojolla noudatetaan hillittyä käytöstä, ja se on paikka, jossa vallitsee turvallinen ja kannustava ilmapiiri. Dojolla noudatetaan yhteisiä sääntöjä, jotka mahdollistavat turvallisen harjoittelun sekä tehostavat oppimista ja opettamista. Harjoitusten vetäjä ohjaa harjoituksen, ja muut toimivat vetäjän ohjeiden mukaan. Jos myöhästyt, istu seizaan tatamin laidalle ja odota, että harjoitusten vetäjä tulee antamaan ohjeita. Samoin, jos sinun pitää poistua kesken harjoituksen, pyydä lupa harjoitusten vetäjältä. Kerro vetäjälle ennen harjoitusta, mikäli sinulla on jokin harjoittelua häiritsevä kolhu tai muu vastaava.

Harjoituksissa ja kilpailutilanteessa taidokoiden eli taidon harrastajien odotetaan käyttäytyvän kohteliaasti ja kunnioittavasti. Asu ja harjoituspaikka on syytä pitää yhteisen viihtyvyyden vuoksi siistinä. Pidä kynnet lyhyeksi leikattuna, jätä korut pois harjoituksista äläkä harjoittele sairaana.

Taidokoita kannustetaan siihen, että suorituksissa osoitetaan hyvää henkeä ja että jokainen yrittäisi parhaansa. Pariharjoituksissa kumarretaan aina parille ennen ja jälkeen harjoituksen. Kun olet pariharjoitteessa avustajan eli uken roolissa, noudata vetäjän ohjeita ja tee parhaasi, jotta parillasi olisi mahdollisuus oppia.

”Tappio on otettava vastaan nöyrästi ja voitto hyvin.”

Dojolle ja tatamille tultaessa ja sieltä poistuttaessa kumarretaan ritsu-rei eli pystykumarrus. Kumarrus suoritetaan musubi-dachi-asennosta, jossa jalkaterät ovat erillään 60 astetta.

Kumartaessa sanotaan ”shitsurei shimasu”.



Alku- ja loppukumarrukset

Sekä ennen taidoharjoitusten alkua että taidoharjoituksen loppuksi kumarretaan rivissä. Harrastajat asettuvat komennosta riviin ja harjoitusten ylin vyö rivin eteen keskele. Rivissä vasemmalla (ylimmästä vyöstä katsoen) ovat korkeimmat vyöarvot (mustat vyöt) ja oikealla alimmat vyöarvot (valkoiset vyöt). Alkukumarruksissa mokusō-komennon aikana istutaan hetki silmät kiinni keskittyen hengitykseen ja tulevaan (tai lopussa menneeseen) harjoitukseen.



Komennot alku- ja loppukumarruksissa

Seiretsu	Asetutaan riviin vyöarvojärjestyksessä
Heisokudachi	Seistään jalat yhdessä ryhdikkäässä asennossa
Seiza	Istutaan alas polvi-istuntaan
Mokusō	Silmät kiinni
Kaimoku	Silmät auki
Shōmen-ni (taishite) rei	Kumarrus eteen päin (shōmen)
(Opettajan nimi)-sensei/	Kumarrus opettajalle/ ylimmälle vyölle
senpai-ni (taishite) rei	
Otagai-ni rei	Kumarrus harjoitustovereille

Kahdessa viimeisessä kumarruksessa sanotaan "onegai shimasu" (alkukumarrukset; olkaa suosiollinen, teen parhaani, ns. yleistoivotus) tai "arigatō gozaimashita" (loppukumarrukset; kiitos [tapahtuneesta])

Ohjeen vyön sitomiseen
löydät osoitteesta taido.kuvat.fi



Shinkokyū eli hengitysharjoitus

Hengitysharjoitusten avulla harjoitellaan oikean hengitystekniikan käyttöä taidossa. Tiesitkö, että myös kiai –huuto on voimakas vatsanpohjasta tuleva hengitys? Shinkokyū eli hengitysharjoitus tehdään usein alkulämmittelyn jälkeen ja/tai harjoitusten lopuksi ennen loppukumarruksia. Sen tarkoituksena on keskittyä hengittämään syvään ja saada hengitys kulkemaan vapaasti.

Harjoitus aloitetaan kerääntymällä ringiin ja ottamalla hartioiden levyinen seisoenta-asento, jossa kädet ovat päällekkäin suunnattuna alaviistoon. Kädet nostetaan ylös ja hengitetään samalla syvään sisään nenän kautta (ilma keuhkoihin). Kädet lasketaan sivuilta alas ja tuodaan takaisin aloitusasentoon samalla hengittäen suun kautta ulos. Seuraavaksi kädet vedetään nyrkkiin alimpien kylkiluiden kohdalle ja hengitetään nenän kautta sisään (ilma palleaan). Kädet palautetaan uloshengityksen tahdissa aloitusasentoon. Sama neljän liikkeen sarja toistetaan uudestaan. Viimeisellä uloshengityksellä (käsien palatessa aloitusasentoon) keuhkot tyhjennetään voimakkaalla uloshengityksellä.



Edellä mainittu on eräs variaatio shinkokyū-harjoituksesta. Liikkeet ovat aina samat (kädet kylkiin tai kädet ylös), mutta liikkeiden määrä voi vaihdella. Seuraa vetäjän esimerkkiä!

Shinkokyū ([video](#))



Taido Core -kurssin sisältö

Kurssilla opetellaan taidon perusasioita, kohotetaan kuntoa ja parannetaan kehonhallintaa kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä. Harjoitusten tavoitteena on oppia muutamia taidon perustekniikoita, niiden yhdistelyä ja taidolle ominaista kolmiulotteista liikkumista. Tämän lisäksi kurssin tavoitteena on parantaa harrastajien lihaskuntoa, kestävyyttä ja kehonhallintaa.

Tässä kappaleessa on esitelty Taido Core -kurssilla harjoiteltavia taidolle ominaisia asioita.



Lyönnit

Taidossa lyönnit ja potkut liitetään aina vartalon akselin tai muodon muutoksiin. Lyöntien ja potkujen tulee olla hallittuja, jolloin ne ovat turvallisia niin itselle kuin vastustajallekin.

Tsukissa eli nyrkillä suoritettussa lyönnissä kontaktipinnan tulisi olla ensimmäinen ja toinen rystynen. Peukalo ei saa olla sormien sisäpuolella.

Lyönti kohdistuu oman vartalon keskilinjalle (nenän linjalle) vähän oman hartian alapuolelle. Lyönnin aikana toinen käsi vedetään nyrkkiin alimpien kylkiluiden korkeudelle (kohtaan, jossa kyynärpää osuu alimpiin kylkiluihin).

Nukitessa eli sormilla suoritettussa lyönnissä on samat periaatteet kuin tsukissa, mutta osumapintana toimivat kolmen keskimmäisen sormen sormenpäät.



Potkut

Taidossa on niin suoria kuin kiertäviäkin potkuja sekä erilaisia hyppypotkuja. Osumapintoina toimivat potkusta (keri) riippuen päkiä, kantapää tai jalan ulkosyrjä. Potkuissa tulee aina olla polven koukistus ennen jalan suorittamista, ja potkun tulee palautua samaa reittiä. Sekä lyönneissä että potkuissa palautuksen tulee olla yhtä nopea kuin itse tekniikka, jotta palautus lähtöasentoon (gentai) onnistuu.

Taidossa potkaistaan mm. päkiällä, jalkasyrjällä tai kantapäällä.



Taidon perustekniikat

Taidon perustekniikalla tarkoitetaan vartalon akselin muutoksen yhdistämistä potkuun tai lyöntiin. Tekniikat on jaettu tekniikkaluokkiin nimenomaan vartalon akselin muutoksen mukaisesti. Taidossa on viisi tekniikkaluokkaa, joissa kussakin kymmenkunta tekniikkaa. Tässä kappaleessa esitellään tekniikkaluokat ja niiden ominaispiirteet.

Sengi

Sen tarkoittaa pyörivää. Sen-tekniikat tehdään yhdistämällä vartalon pystyakselin pyöriminen tekniikkaan. Pyörimisellä hämätään ja väistetään vastustajaa, suojataan omaa kehoa ja haetaan tekniikkaan voimaa. Malli luonnosta on tuulenpyörre.

Sentai chokujo zuki - lyönti ([video](#))

Sentai kaijogeri - etukiertopotku ([video](#))

Ungi

Un tarkoittaa siirtyvää. Un-tekniikoissa haetaan voima aaltomaisella liikkeellä. Tähän tekniikkaluokkaan kuuluvat muun muassa hyppypotkut. Malli luonnosta on rantaan iskeytyvä aalto.

Untai eji tsuki - lyönti ([video](#))

Untai shomengeri zuki - etupotku ja lyönti ([video](#))

Untai hiengeri - suora hyppypotku ([video](#))

Untai nidangeri - suora hyppypotku vuorojaloin ([video](#))

Hengi

Hen tarkoittaa muuttuvaa. Hen-tekniikoissa ylä- ja alavartalon paikkaa vaihdetaan nopeasti. Näin voidaan tehdä samanaikaisia väistö- ja hyökkäystekniikoita. Malli luonnosta on myrskypilvi, joka muuttaa muotoaan.

Hentai manjigeri - etupotku vartalo maahan kallistettuna ([video](#))

Hentai senjogeri - takakiertopotku ([video](#))

Hentai ebigeri - takapotku kädet maassa ([video](#))

Hentai suiheigeri - sivupotku ([video](#))

Nengi

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

Nentai jun dogarami - jalkasakset vartalon koukistussuuntaan ([video](#))

Tengi

Ten tarkoittaa vierivää. Ten-tekniikoissa tehdään pyöreitä tai kaarevia liikkeitä, jotka muistuttavat hieman permantovoimistelua. Malli luonnosta on pallosalama.

Tentai hai zenten tsuki - kuperkeikkalyönti ([video](#))

Tentai ude sokuten suiheigeri - pikkukärrynpyöräpotku ([video](#))



Valmiusasennot

Taidon perustekniikalla tarkoitetaan vartalon akselin muutoksen yhdistämistä potkuun tai lyöntiin. Tekniikat on jaettu tekniikkaluokkiin nimenomaan vartalon akselin muutoksen mukaisesti. Taidossa on viisi tekniikkaluokkaa, joissa kussakin kymmenkunta tekniikkaa. Tässä kappaleessa esitellään tekniikkaluokat ja niiden ominaispiirteet.



Gedan-gamae



Chudan-gamae



Jodan-gamae

Liikkuminen

Taidon perustekniikat yhdistetään aina liikkumiseen. Taidossa on kaksi liikkumistapaa: unsoku ja unshin.

Unsoku on kaksiulotteista, mikä tarkoittaa liikkumista eteen, taakse tai sivusuunnassa. Unsoku muodostuu kahdeksasta askeleesta, joita voidaan yhdistellä vapaasti ja esimerkiksi ottelussa myös mukauttaa tilanteeseen. Unshin on kolmiulotteista, mikä tarkoittaa ylä- ja alatasen liikkumisen lisäämistä. Unshin muistuttaa permantovoimistelua ja sisältää monipuolista kehon käyttöä ja akrobatialiikkeitä.

Taido Core -kurssilla tavoitteena on oppia vähintään neljä unsoku-askelta (ko-soku, ten-soku, tsui-soku, tai-soku) sekä niiden vapaa yhdisteleminen. Tavoitteena on myös oppia askelten ja tekniikan sulava yhdistäminen.

Unshin-liikkeet muodostuvat eteen, taakse, sivuttain ja kiertäen tehtävistä pyörivistä liikkeistä. Unshin-liikkeiden harjoittelussa edetään vähitellen vaativampien liikkeiden harjoitteluun turvallisesti ja erilaisia apuvälineitä käyttäen. Unshin-liikkeiden hallinta vaatii vuosien työtä ja säännöllistä harjoittelua.

Unsoku askeleet

- ko-soku ([video](#))
- ten-soku ([video](#))
- tsui- ja tai-soku ([video](#))
- unshin-liikkumista ([video](#))
- unsoku-liikkumista ([video](#))



Väistöt ja torjunnat

Taidossa pyritään aina ensisijaisesti väistämään hyökkäyksiä unsoku-liikkumisella. Aina tähän ei kuitenkaan ole aikaa, ja taidoon kuuluukin muutamia väistöjä ja torjuntia, jotka esitellään myös Taido Core -kurssilla.

Päähän kohdistuvat hyökkäykset eivät kuulu taidoon. Kaikessa kamppailussa pää tulee kuitenkin aina suojata.

Taido Core -kurssilla harjoitellaan kahta erilaista tapaa väistää alas. Väistöjen peruseriaatteena on viedä päätä pois päin vastustajan potkusta. Katsekontaktin tulee säilyä vastustajassa koko väistön ajan.



Vatsan puolelle väistettäessä käännetään selkä vastustajaan päin säilyttäen koko ajan katsekontakti vastustajaan oman olkapään yli ([video](#)).

Selän puolelle väistettäessä pudotaudutaan selän puolelle vieden pää mahdollisimman nopeasti maata kohden suojaten samalla päätä takakädellä ([video](#)).

Torjuntia käytetään taidossa, jos mahdollisuutta väistöön ei ole. Core-kurssilla esitellään kolme torjuntaa, joista kaksi tehdään keskitalolle (shoto-uke, uchi-uke) ja yksi alatasolle (gedan-uke).

Keskitalon torjunnoilla suojataan ylävartaloa ja alatasen torjunnalla suojaudutaan alavartaloon kohdistuvia lyöntejä ja potkuja vastaan. Torjunnan tulisi osua pehmeästi ohjaten hyökkäys pois omalta keskilinjalta sivuun. **Torjunnat** ([video](#)) ja **torjunnat pariin** ([video](#)).

Sanasto

Kumarrusten yhteydessä:

arigatō gozaimashita
onegai shimasu
shitsurei shimasu

kiitos (tapahtuneesta)
olkaa suosiollinen, teen parhaani, ym. yleistoivotus
anteeksipyyntö salin harmonian rikkomisesta

Asennot:

chūdan-gamae
eji dachi
fudō dachi
gedan-gamae
gentate-gamae
heikō dachi
heisoku dachi
jōdan-gamae
kōkutsu dachi
kamae
ryūnen dachi
musubi dachi

keskivartalon suojausasento
gedan-gamaen seisonta-asento
leveä seisonta-asento
alavartalon suojausasento
punnerrusasento
kapea seisonta-asento polvet sisäänpäin
seisonta-asento jalat yhdessä
ylävartalon suojausasento
takapainoinen seisonta-asento
asento (etuliitteen kanssa gamae)
jōdan-gamaen seisonta-asento
seisonta-asento kantapäät yhdessä, pystykumarruksessa

Käskyjä:

hajime
yame
yōi
naotte
tate

aloittakaa
seis
valmiina
seis, lopettakaa
nouskaa ylös

Unshin-liikkeitä:

zente
kōten
ude-zente
bakuten/ude-kōten
zenchu
bakuchu
ukemi/shazente
sokuten
"pikku-sokuten"

kuperkeikka eteen
kuperkeikka taakse
puolivoltti eteen
puolivoltti taakse
kokovoltti eteen
kokovoltti taakse
kierteinen kuperkeikka, ukemimi
kärrynpyörä
pieni kärrynpyörä
(jalat koukussa, kädet linjannan
ulkopuolella)

Suuntia:

hantai
hidari
migi
shōmen
ushiro

toinen puoli, puolenvaihto
vasen
oikea
eteenpäin
taaksepäin



Muuta hyödyllistä:

dan	opettaja-aste
-dō	henkinen tie (kiin. tao)
dōjō	harjoitussali
hikite	kylkeen vedetty käsi
hōkei	liikesarja
honte	etukäsi, pääkäsi
jissen	ottelu
kaba	kasvojen suojaus
keri/ -geri	potku
ki	henki, universaalinen voima (kiin. chi)
kōhai	oppilas
kyū	oppilasaste
chakugan	katse
gentai	palautus kamaeen
kidōsen	suora linja (esim. hōkeissa)
kidōten	lähtö/loppupiste (esim. hōkeissa)
kihongi	perustekniikka
kobo	otteluharjoitus, hyökkäys ja puolustus
kiai	huuto, kin keskitys
maai	etäisyys
ninoashi	pikkuaskel
nukite	sormenpäälyönti
rei	kumarrus
ritsurei	pystykumarrus
saiko shihan	vanhin opettaja, suurmestari (lajin kehittäjä Seiken Shukumine)
seino	askel ryūnen dachiin ja etukäden nukite
senpai	kauemmin harjoitellut
sensei	opettaja
shinsa	vyökoe
soete	alimmainen käsi, apukäsi
tai	vartalo, keho ja mieli, sisin olemus
taido	vartalon ja mielen tie
taidoka	taidon harrastaja
tatami	harjoitusmatto
tsuki	suora lyönti (käsi nyrkissä)
uke	harjoituskaveri, johon tekniikka kohdistetaan, torjunta
unshin	vartalon liike, liikkuminen voimistelu tekniikoilla
unsoku	jalkojen liike, liikkuminen askeleilla
unsoku happō	kahdeksan jalkojen liikettä

Lukusanat:

ichi	yksi
ni	kaksi
san	kolme
shi	neljä
go	viisi
roku	kuusi
shichi	seitsemän
hachi	kahdeksan
kyū	yhdeksän
jū	kymmenen

Toivotamme sinulle mukavia ja
hikisiä hetkiä taidon parissa!





www.taido.fi