



Taidon ABC

Opas taidojuniorin
vanhemmalle





Taido

Luovaa kamppailua

Suomen Taido I Taido Finland

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

Sisältö

- 4 Esipuhe
- 5 Junnuista pidetään hyvä huoli
- 6 Taidokan toiminta
- 7 Kymmenen hyvää syytä harrastaa taidoa
- 7 Lisenssi ja vakuutus
- 7 Mistä taidopuku?
- 8 Mitä taidoharjoituksissa tehdään?
- 8 Monipuolisuus on valttia!
- 8 Taidovartit ovat junioria varten
- 8 Junioreiden taidopassi
- 9 Mikä Drop Out?
- 9 Huoltajan rooli
- 10 Liikunta, lepo ja ravinto
- 11 Taidokan polku
- 12 Raitavyöt ovat junnujen ikiomia virstanpylväitä
- 14 Taidotapahtumia junnuille
- 15 Kilpailemaan?

Esipuhe

Taido on turvallinen budolaji, jossa lapsi pääsee nauttimaan kamppailun tuomasta kihelmöivästä jännityksestä ilman pelkoa päähän kohdistuvista osumista tai liian kovasta kontaktista. Taidon juuret ovat karatessa ja perinteisessä okinawa-te'ssä. Japanilainen Seiken Shukumine kehitti ensin gensei-ryu karate-do -tyylin, josta taido profiloitui omaksi lajikseen vuonna 1965.

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.

Suomen Taidon strategiassa lapset ja nuoret ovat tärkeä painopistealue. Lajin parissa halutaan panostaa laadukkaaseen juniorityöhön ja se tapahtuu aidon kohtaamisen kautta. Iän ja harjoitusvuosien karttuessa painotukset ja näkemykset voivat muuttua, mutta 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 huomioimaan ympäristönsä ja ryhmänsä sekä olemaan aktiivinen ja rohkea.



Junnuista pidetään hyvä huoli!

Ohjaajien tehtävänä on tukea lapsen kasvua ja motorista kehittymistä sekä innostaa lapsia liikunnalliseen elämäntapaan taidoharjoittelun kautta. Taidoharjoitukset vahvistavat lapsen liikkuvaa minää, siellä luodaan onnistumisen kokemuksia, opetellaan sääntöjen noudattamista ja yhdessä harjoittelemista, vuorovaikutustaitoja sekä ryhmän osana olemista. Harjoittelun kautta opitaan muitakin elämässä tarvittavia taitoja kuten epäonnistumisen sietoa.

Turvallisuus on harjoittelussa ensiarvoisen tärkeää. Turvallisuus lähtee jokaisesta itsestään ja paras apuväline turvalliseen harjoitustapahtumaan on salikuri, joka on taidolle budolajina tyypillinen ominaisuus. Tämä tarkoittaa sitä, että taidosalilla eli dojolla kaikki kuuntelevat ohjaajaa, antavat kavereille treenirauhan ja yrittävät aina parhaansa. Pariharjoitteita tehdään aluksi pitkällä etäisyydellä, jotta vielä hiomaton tekniikka ei satuta vahingossakaan kaveria. Ihan pienimpien junioreiden kanssa ei harjoitella esimerkiksi ottelua ollenkaan. Tai-

do on puolikontaktilaji, joten täysillä osumisen sijaan tavoite on oikeanlainen ajoitus ja tarkka tekniikka.

Salikuri voi sanana olla vieras tai pelottava, mutta se tarkoittaa lähinnä sitä, että kun salilla noudatetaan sääntöjä, harjoituksissa voidaan keskittyä harjoittelemaan uusia asioita, pitämään hauskaa ja hikoilemaan hyvässä seurassa.

Taidolla on pitkälle viety ohjaajakoulutusjärjestelmä, jossa on huomioitu myös junioreiden ohjaajat. Taido tarjoaa ohjaajille kamppailulajien yhteistä junioriohjaajakoulutusta tasoilla I ja II ja valmentajakoulutusta tasolla III.

Koulutuksissa käydään läpi lasten liikunnan ja urheilun perusteita, ohjaajan roolia ja toimintaa, perusliikkumisen ohjaamista, lasten kehitysvaiheita liikunnan kannalta, opettamisen ja taidon oppimisen perusteita sekä tyypillisiä urheiluvammoja ja niiden ensiapua. Koulutuksista ohjaajat saavat lisätukea ja innostusta omaan toimintaansa.

Taidokan toiminta

Taidō merkitsee suomeksi käännettynä var-talon ja mielen (tai) tietä (dō). Sana dō tarkoittaa sekä henkistä että fyysistä tietä, polkua, elämäntapaa. Taidon harrastajasta käytetään nimitystä taidōka. Taidon lajikulttuuri Suomessa pohjautuu vahvasti japanilaiseen perinteeseen ja taidossa noudatetaankin niin sanottua bu-doetikettä.

Harjoituksissa ja kilpailutilanteessa taidokoiden odotetaan osoittavan hyvää käytöstä. Asu ja harjoituspaikka on syytä pitää yhteisen viihtyvyyden vuoksi siistinä. Dojolla noudatetaan hillittyä käytöstä ja se on paikka, jossa vallitsee turvallinen ja kannustava ilmapiiri. Kiroilu, syöminen ja juominen, haukottelu ja seiniin nojailu ei kuulu taidosalille tai kilpailutapahtumiin. Taidokoita kannustetaan siihen, että suorituksissa osoitetaan hyvää henkeä ja että jokainen yrittäisi parhaansa. **”Tappio on otettava vastaan nöyrästi ja voitto hyvin.”**

Kumartaminen

Salin ovella kumarretaan salin keskustaan päin aina ovesta kuljettaessa, tatamille tullessa kumarretaan, harjoitusten alussa ja lopussa kumarretaan, ohjaajille ja kavereille kumarretaan, kilpailussa kumarrellaan... Miksi näin? Kumarrukset ovat osa japanilaista tapakulttuuria ja perinnettä, ja tästä samasta perinteestä ammentavat myös budolajit. Kumartamalla tervehditään ja samalla kerrotaan kunnioituksesta muita ihmistä ja omaa lajia kohtaan. Japanilaisessa kulttuurissa kumartaminen on lähes yhtä luontevaa normaalia kuin keskieuropalainen tapa kätellä. Vaikka alussa kumartaminen tuntuisikin erikoiselta, niin nopeasti siitä tulee kätevä tapa tervehtiä. Asennoituminen muihin

harjoittelijoihin on helppoa; kumarra syvempään kuin ylempäsi, yhtä syvään kuin vertaisesi ja opeta alemmille kuinka kumarretaan.

Seiretsu

Harjoitukset alkavat ja loppuvat koko treeni-porukan yhteisillä rivissä tehtävillä kumarruksilla, ohjaajan ohjeiden mukaan. Kumarrukset toistuvat samanlaisena kaikissa taido-harjoituksissa ympäri maailman. Lapsenkin elämä voi olla joskus kiireistä ja keskittymiskyky voi olla kadoksissa. Seiretsu auttaa keskittymään harjoitukseen ja jättämään ulkopuoliset ajatukset muualle. Rivissä istutaan nimittäin hetki silmät kiinni ihan hiljaa. Tämä on perinteinen budoharjoitus, jossa rauhoitetaan oma mieli. Treenien alussa siis pysähdytään ohjaamaan harhailevat ajatukset nykyhetkeen ja tulevaan harjoitukseen. Seiretsussa istutaan polvi-istunnassa selkä suorana.

Japanin kieli

Kaikissa taidoharjoituksissa ympäri maailmaa tietyt asiat ilmaistaan japaniksi. Alkukumarrukset, tekniikoiden nimet, oikea ja vasen sekä lukusanat tulevat junioriharjoituksissa ensimmäiseksi tutuiksi. Japania ei tarvitse erikseen opetella, sitä oppii tekemisen lomassa. Japania käytetään yllättävää kyllä tekemään asioista yksinkertaisia. On yksinkertaisempaa ilmasta esimerkiksi: senjo-geri sen sijaan että yrittäisi keksiä juuri sille takakiertopotkulle parhaiten kuvaavan suomenkielisen nimen. Ja jos sattuu harjoittelemaan ruotsalaisen tai vaikka ranskalaisen harjoittelijan kanssa myöhemmin, niin kaikki ymmärtävät tekniikat, lukusanat ja taidon teoriaa japaniksi.

Kymmenen hyvää syytä harrastaa taidoa

1. Taidosta saa uusia ystäviä
2. Taidosta saa harrastuksen, jota voi harrastaa koko elämän
3. Taidoharjoituksissa riittää oppimista kaiken tasoisille 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

Lisenssi ja vakuutus

Jokaisella taidokalla tulee olla voimassaoleva lisenssi ja vakuutus. Kaikki taidoseurat kuuluvat Karateliittoon ja Suomen Taidon lajikollegioon, joten myös seurojen järjestämissä harjoituksissa on oltava voimassaoleva lisenssi. Myös vakuutusturvan takia kaikkien harrastajien tulee ostaa vakuutus jo heti kauden alusta. Suomen Taidon tilaisuuksia ovat harjoitusten lisäksi esimerkiksi liiton leirit koulutukset sekä kaikki kilpailutapahtumat. Alle 12-vuotiailla taidon kautta otettu Sporttiturva-vakuutus on voimas-

sa myös muissa urheilulajeissa. Lisenssin saa hankittua verkosta. Jotkut taidoseurat ottavat harrastajilleen nippulisenssin, heti kauden alussa syksyllä. Tällöin lisenssit otetaan seuran jäsenille yhdellä kertaa. Omasta seurasta saat tietää seuran omat käytännöt lisenssiostosta. Joskus kotivakuutus kattaa lasten harrastuksen, tällöin lapsi tarvitsee vain vakuutuksettoman lisenssin. Tarkista tämä omasta vakuutusyhtiöstäsi.

Mistä taidopuku?

Alussa varusteiksi riittävät verkkarit, t-paita ja puhtaat paljaat varpaat. Valkoisen harjoituspuvun voi ostaa esimerkiksi Ni-Danista tai BudoSportista (niillä on myös omat verkko-

kaupat). Oikeat taidopuvut tehdään käsityönä Mikkelin Otavassa. Lisätietoja antaa Egimo Ky:n Elina Manninen. Usein puvut tilataan seuran yhteistilauksena www.egimo.fi.

Mitä taidoharjoituksissa tehdään?

Suurin osa taidotekniikoista on lyöntejä ja potkuja, mutta harjoituksissa tehdään myös paljon perustaitavuutta kehittäviä harjoitteita akrobatian alkeita unohtamatta! Motoriikka ja koordinaatiokyky kehittyvät säännöllisellä harjoittelulla. Harjoitusten lopussa on jäähdyttelyosuus venyttelyineen.

Pelkät ohjatut taidoharjoitukset muutamana kertana viikossa eivät kuitenkaan riitä kasvavan lapsen liikuntamääräksi. Lapsen ja nuoren tulee liikkua monipuolisesti ainakin 1–2 tuntia päivässä. Taidon harrastaminen ei estä muiden lajien harrastamista. Eli alakouluikäisenä hankittu hyvä kehonhallinta, olipa se hankittu missä lajissa tahansa, edesauttaa urheilumenestymistä myöhemmin.

Monipuolisuus on valttia

Monipuoliset liikuntataidot karttuvat, kun juniori kokeilee ja harjoittelee erilaisia liikuntataitoja. Muiden lajien harrastaminen sopii taidon rinnalle oikein hyvin. Harrastamisessa täytyy muistaa, että juniori ehtii myös tehdä läksyt, leikkiä ja vain olla ja viettää aikaa perheen kanssa. Joskus jokaisella iskee haluttomuus lähteä harjoituksiin. Se ei välttämättä ole merkki siitä, ettei haluaisi harrastaa. Harjoituksiin lähtö saattaa joskus olla takkuisaa, mutta innostus kasvaa kun päästään harjoituspaikalle. Treeneistä yleensä palaa takaisin punaposkisia ja intoa puhkuvia pikkutreenaajia.

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus koulukäisille:

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

Jokainen yli 10 minuuttia kestävä reipas liikku-mispätkä kerryttää kokonaisliikuntamäärää.

Taidovartit ovat junioria varten

Lapsille ja nuorille on tärkeää tulla kuulluksi ja kokea oma osallistuminen merkitykselliseksi. Vuoden 2016 alusta taidon junioritoiminnassa on otettu käyttöön Taidovartit. Taidovartti-keskustelut kaksi kertaa vuodessa 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.

Keskustelut ohjaajan kanssa, tämän kiinnostuneisuus lapsen/nuoren kuulumisia 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.

Junioreiden taidopassi

Junioripassi sisältää juniorille tärkeän taidotietouden ja suoritusmerkintöjen lisäksi vinkkejä salikäyttäytymiseen ja terveisiin elämäntapoi-

hin. Passi pakataan mukaan kaikkiin taidotahtumiin kuten leireille, vyökokeisiin ja kilpailuihin.

Mikä Drop Out?

Lasten erilaiset harrastusmahdollisuudet ovat lisääntyneet valtavasti. Silti tuhannet lapset ja nuoret lopettavat vuosittain pitkäaikaisen urheiluharrastuksensa. Lasten ja nuorten urheilusta poisjättäytymisen taustalta on löydetty monenlaisia tekijöitä: kiinnostuksen puute toimintaa kohtaan, asuinpaikka, varhain saavutettu menestys, motivaation puute, vapaa-ajan vähyys tai esimerkiksi alentunut viihtyminen. Silti olisi hyvä pysyä liikkeessä, sillä liikunnalla voidaan nähdä olevan suurta merkitystä lapsen psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen edistäjänä.

Kannustamalla ja tukemalla vanhemmat edistävät lapsen nautinnon ja ilon saamista liikunnasta. Liikunnallisesti passiivisemmat lapset tarvitsevat selvästi enemmän rohkaisua ja kannustusta harrastuksen aloittamiseen tovereiltaan kuin aktiiviset lapset. Usein vähän liikkuvilla lapsilla harrastuksen aloittaminen jää kokonaan, jos kaveria ei saada mukaan tai harrastus loppuu, kun tuttu kaveri ei enää ilmestykään harjoituksiin. Tuttujen kavereiden

merkitys vähenee usein liikuntaharrastuksen jatkuessa, kun itse laji imaisee mukaansa. Lasten urheiluharrastuksen kulmakiviä ovat ilo ja omaehtoisuus. Tärkeintä on se, että harrastuksessa on kivaa, vaikka sinne lähteminen olisikin välillä vaikeaa. Jos harrastuksen lopettamisajatukset kuitenkin nousevat esiin, niin silloin vanhempien kannattaa keskustella lapsen ja harrastuksen ohjaajan kanssa aiheesta. On täysin hyväksyttävää jättää itselle sopimaton harrastus kesken, mutta joskus kannattaa jaksaa yrittää ainakin kauden loppuun ja miettiä sitten uudelleen. Mahdollisesta lopettamisesta ja siihen johtaneista syistä on hyvä ainakin ilmoittaa ohjaajalle, jotta hän ei huolestu mihin ryhmän jäsen on yhtäkkiä kadonnut.

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on hienoa, jos lapsi löytää liikuntamuodon, josta hän pitää ja jossa hän voi saada onnistumisen iloa. Ei ole siis väliä miten liikkuu, kunhan liikkuu!

Huoltajan rooli

Huoltajalla on oiva mahdollisuus käyttää aikaa omaan hyvinvointiin ja käydä lenkillä tai muuten vaan ulkoilmassa treenien aikana. Junioreiden huoltajat ovat tervetulleita myös seuraamaan treenejä, siitä on kuitenkin hyvä sopia aina treenien vetäjän kanssa. Joskus juniori toivoo, että huoltajat kävisivät itsekin kokeilemassa lajia, jotta tietäisivät, mistä puuhassa on kyse. Huoltajien merkitys lasten liikuntaharrastuksessa on merkittävä.

Kilpailutapahtumissa on tärkeää, että huoltajat ja muu perhe ovat mukana kannustamassa. Huoltajan tehtävänä on tsemrata ja tukea lasta. Huoltajien on hyvä olla myös läsnä, kun vastaan tulee pettymyksiä, silloin kannustetaan unohtamaan menneet ja aloittamaan alusta uudella innolla. Nuoren taidokan edistymisen huomaaminen vahvistaa liikunnallista itsetuntoa ja inspiroi myös jatkamaan lajin parissa. On tärkeää, että juniorit oppisivat iloitsemaan omasta oppimisestaan ja kehittymisestään.

Toiminta taidoseuroissa nojaa vahvasti vapaaehtoistyöhön. Ohjaajat ja seuran luottamushenkilöt toivottavat tervetulleeksi seuratoimintaan myös huoltajia. Etenkin lisäkäsiä tarvitaan silloin, kun seura järjestää tapahtumia kuten esimerkiksi ja kilpailuita tai kisamatkoja. Kimppakyydit, simpellit toimitsijatehtävät tai buffetin pito tapahtumassa tai esimerkiksi EA-ryhmään osallistuminen ovat tärkeitä tehtäviä.

Parhaimmillaan vapaaehtoistyö on harrastus, joka on yhdessä tekemistä, yhdessäoloa ja asioiden edistämistä yhteisen hyvän puolesta. Taidoseurassa pienelläkin panoksella pystyy edistämään yhteisiä asioita. Vessapapereita tai pesuaineita ei lähdetä kaupittelemaan, mutta halukkaita huoltajia otetaan mielellään mukaan seuran hallitukseen, taloudenhoitoon, suunnittelemaan pikkujouluja tai lasten kevättriehoja tai ideoimaan vaikka seuran markkinointia.

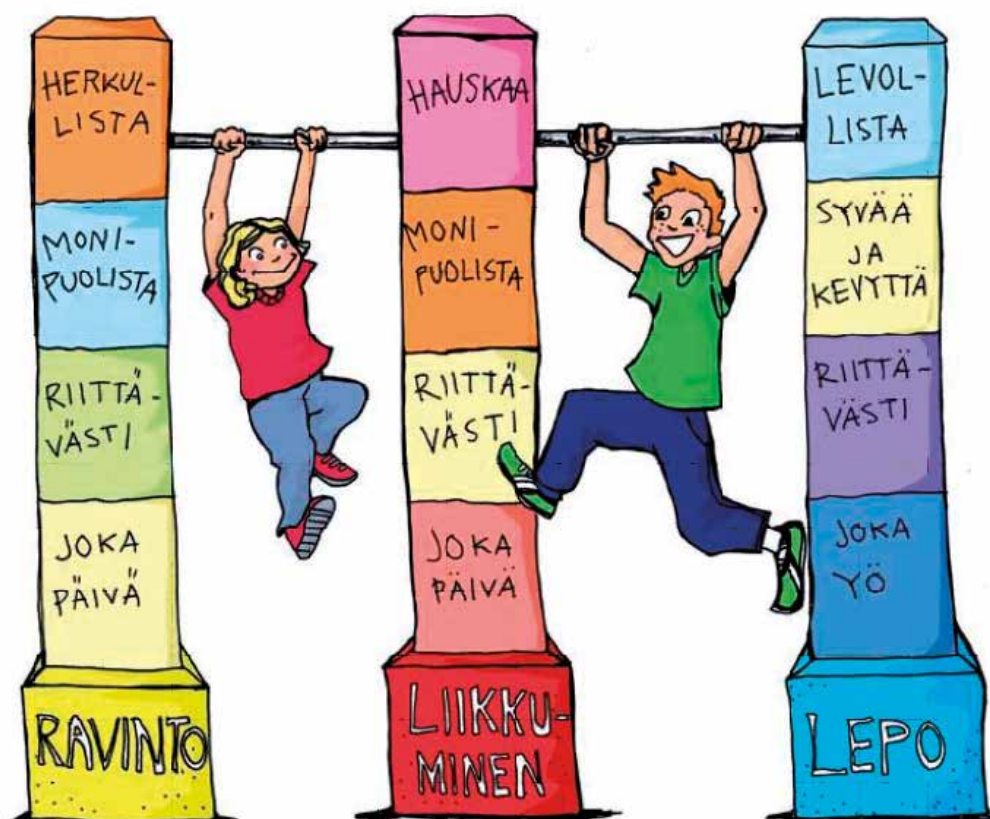
Leikkaa irti takakannen lipuke, jolla voit kertoa seuralle, mihin juuri sinun vapaaehtoispanostasi voisi käyttää!

Liikunta, lepo ja ravinto

Taidokan hyvinvointiin vaikuttavat vahvasti kolme terveyden perusasiaa

- liikunta ja liikkuminen
- ravinto
- uni ja lepo

Ruokaan, liikuntaan ja uneen liittyy kaikkiin oleelliseen osana nautinto. Rauhasa syödyt maukkaat ateriat ja riittävä liikunta tuovat iloa ja energiaa päivään. Kehittyminen, kasvaminen ja myös liikunnasta palautuminen edellyttävät vuorostaan riittävää nukkumista ja lepäämistä. Jos nämä kolme asiaa on tasapainossa, niin treeneissäkin on kiva käydä!



Lähde: Nuori Suomi ja Suomen Jääkiekkoliitto – Tervetuloa ohjaajaksi koulutuksen materiaali

Taidokan polku

Taidokan polku kertoo konkreettisesti sen, mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen sisällön painopisteitä polulla tulisi eri ikävaiheissa olla. Taidon voi aloittaa missä iässä vain, joten eteneminen Taidokan polulla tapahtuu luonnollisesti yksilöllisten taipumusten, tavoitteiden ja harjoitustaustan mukaisesti. Taidokoi-

lle polku on siis tiekarttana omien tavoitteiden asettamiseen, ohjaajille se on apuväline mm. kausisuunnittelun tueksi, vanhemmille polku antaa tietoa siitä, mitä lajissa tapahtuu kussakin ikävaiheessa ja kuinka lajissa edetään.

Taido Minit

4-7 -vuotiaiden lasten liikunnan kokonaismäärästä suurin osa muodostuu lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Lapsella tulisi olla joka päivä useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ym-

päristössä. Lapsen liikkumisen minimimäärä on kaksi tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Määrä koostuu useista lyhyemmistä aktiviteettijaksoista koko päivän ajalta.

Taido Kidsit

7-12 -vuotiaiden lasten ja nuorten urheilun yksi keskeisimmistä tavoitteista on oppia erilaisia liikuntataitoja. Näitä lapsuudessa ja nuoruudessa opittuja taitoja lapset ja nuoret hyödyntävät myöhemmässä elämässään joko valitsemansa urheilulajin parissa tai arkielämässään osallistuessaan erilaisiin harrastuksiin.

Pelkkä ohjattu urheiluseuraliikunta muutama kertana viikossa ei riitä kasvavan lapsen liikuntamääräksi. Liikuntasuositus on vähintään 1,5h päivässä, josta vähintään puolet on reipasta ja hengästyttävää liikuntaa.

Nuoret

Nuoren taidokan voi olla joskus vaikeaa yksin tasapainoilla urheilun, koulunkäynnin ja muun elämän välillä. Siksi vanhempien, ohjaajan sekä opettajan tuki ja kannustus ovat tärkeitä.

Pelkkä ohjattu urheiluseuraliikunta 3-4 kertaa

viikossa ei riitä kasvavan nuoren liikuntamääräksi.

Tässä iässä lajiharjoittelun määrää voi lisätä. Harjoittelussa korostuvat monipuoliset motoriset harjoitteet kasvupyrähdysen aikana.

Raitavyöt ovat junnujen ikiomia virstanpylväitä

Lapset opettelevat taidoa hauskalla tavalla ja tavoitteena on liikunnan ilo, uuden oppiminen ja monipuolisuus! Juniorit suorittavat erivärisiä raitavöitä vuosittain ja jokaiseen vyöhön suoritetaan yksi mon-merkki. Vyöjärjestelmä rakentuu niin, että se tukee juniorin kehittymistä, antaa onnistumisen elämyksiä ja selkeän mittarin juniorin edistymisestä.

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

Yli 13 –vuotiaat suorittavat aluevyökokeissa vaadittavan hokein ja kobon. Erillisiä merkkejä vöihin ei suoriteta. Vyökokeita on yleensä 1-2 vuoden välein. Mustan vyön kokeeseen vaaditaan 18-vuoden ikä.



Vyö	Vyökoevaatimukset		Muuta
 7.kyu	Tässä vaiheessa harrastusta saat käyttää valkoista vyötä ja opettelet lajin perusteita.		Taidovartti oman ohjaajan kanssa 2 kertaa vuodessa.
 7.kyu	mon-merkki valkoiseen vyöhön		
	• oman salin säännöt • seiretsu • jännehyppy • tukkipyörintä	• mae-geri • tsuki ja soto-uke • nukitet sivuille ja eteen • chūdan-gamae • hantai	
 7.kyu	sinivalkoinen raitavyö		
	• karhunkävely • rapukävely • varsahyppy eli (nidangeri -ponnistus)	• kō-soku • ten-soku • gen-soku • ka-soku • untai-eji-zuki • untai-shōmen-gerizuki	
 7.kyu	mon-merkki siniraitaiseen vyöhön		
	• kuperkeikka • yhdellä jalalla hyppiminen	• sentai-chokujō-zuki • untai-shōmen-gerizuki • hentai-ebigeri • fukutegi chūdan-gamaesta	
 7.kyu	vihreävalkoinen raitavyö		
	• pikku-sokuten • vauhditon pituushyppy	• gedan-gamae hantai • happō-gamae chūdan-gamaesta • ka-soku + untai-nidan-geri • tentai-hai-zenten-zuki	
 7.kyu	mon-merkki vihreäraitaiseen vyöhön		
	• kottikärrykävely parin kanssa • vaaka ja polvivaaka	• nengipyörintä • sentai-chokujō-zuki nidan • untai-shōmen-gerizuki hentai-ebigeri • X-kierto	
 7.kyu	ruskeavalkoinen raitavyö		
	• keräkeinunta • manji-vaappu (manjigerin väistö, puolelta toiselle jatkuvana)	• sō-soku, in-soku, tsui-soku, tai-soku • fukutegi + untai-nidan-geri + nukitet sivulle ja eteen • tensoku + hentai-senjō-geri • pikku-sokuten-geri	
 7.kyu	mon-merkki ruskearaitaiseen vyöhön		
	• käsilläseisonta avustettuna • bakuchu-tyylinen kerähyppy avustettuna	• kasoku + sentai-kaijō-geri • seino + nukitet sivulle ja eteen • sentai-chokujō-zuki nidan + untai-shōmen-gerizuki + ebigeri	
 7.kyu	mustavalkoinen raitavyö		
	• jännehyppy, puoli kierrettä	• jōdan-gamae hantai • parin kanssa gen-ka-ten-kō (kōbō-liikkuminen) • untai-oshi-kuzushi • hentai-manji-geri • kōten + fukutegi + chudan-gamae	
 7.kyu	mon-merkki mustaraitaiseen vyöhön		
	• silta • iso sokuten (jalat käyvät lantion yläpuolella) • shazenten	• sentai-chokujō-zuki, taisoku kääntyen 180°, sentai-chokujōzuki • untai-nidan-geri, tsuisoku, hentai-senjō-geri	

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 turvallisilla 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 oma 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 -junioille. Nuori voi tulla valituksi ryhmään kilpailujen perusteella ja/ tai oman seuran ohjaajan/ oman kiinnostuksen perusteella. Edellytyksenä valinnalle on halu kilpailla ja into kehittyä taidossa. Nuorten valmennusryhmän toimintaan kuuluvat leirit 1-2 kertaa vuodessa sekä mahdolliset erityisharjoituspäivät (testi- ja oheisharjoittelupäivät). Leirit tapahtuu aikuisten valmennusryhmän kanssa, mutta leiri kestää aina vain yhden päivän. Harjoittelu tapahtuu leiripäivän aikana osittain erikseen ja osittain (sopivin osin) yhdessä aikuisten valmennusryhmän kanssa.

Valmennusryhmän koko on kymmenen henkilöä, jotta kaikille voidaan taata sopivasti huomiota ja tukea.



Kilpailemaan?

Kaikissa kansallisissa cup-kilpailuissa on sarjat myös juniori-ikäisille. Junioreille järjestetään myös omat SM-kilpailut. Juniorit kilpailevat harrastuksensa alkuvaiheessa taido trick trackillä, jossa harjoitellaan yleistaitavuutta. Harrastuksen edetessä juniorit pääsevät kilpailemaan liikesarjassa eli hokeissa ja myöhemmin otelussa eli jissenissä. Taidossa kilpaillaan myös joukkuelajeissa: dantai hokei, dantai jissen ja tenkai. Taidossa kilpailijoita ei jaeta painoluokkiin vaan sarjat jaetaan kilpailulajin, iän tai vyöarvon mukaan.

Taidossa kaikkia kannustetaan kilpailemaan tai ainakin siihen, että kaikki kävisivät kokeile-

massa, miltä kilpaileminen tuntuu. Kilpaileminen taidossa on jännittävän kutkuttavaa, mutta myös aina vapaaehtoista. Ensimmäinen kilpailuvuosi menee yleensä kilpailemisen harjoitteluun. Menestys tulee ajan myötä, jos on tullakseen. Eli ei kannata lannistua, jos alussa kisat menevät jännittämiseen.

Parhaansa yrittämällä voi päästä vaikka kuinka pitkälle. Taidossa voi kilpailla monipuolisesti jopa MM-tatameille asti ja Suomi onkin Japanin jälkeen menestynein taidomaa maailmassa.

Tässä muutamia ohjeita juniorikisaajille, jotta kisapäivä sujuisi mukavasti!

Ruoka ja juoma

Kisa-aamuna juniorin on syytä syödä kunnolla, jotta energiaa riittää koko kisapäiväksi. Kassiin pakataan myös kisapäivän eväät ja juomapullo.

Mitä mukaan?

Taidopuvun lisäksi mukaan kannattaa pakata verkkatakki ja -housut, jotka voi laittaa puvun päälle, jottei omaa sarjaa odotellessa tule kylmä. Myös villasukat tms. kannattaa ottaa mukaan. Kassiin pakataan myös taidopassi. Passi kannattaa päällystää vaikka kontaktimuovilla, jolloin se säilyy reissuissa rähjäntymättä.

Kisapaikalle saapuminen

Kisapaikalle on syytä tulla ajoissa ajoissa. Kilpailukutsussa on mainittu, milloin paikalla tulee olla.

Kisavarustus

Kilpailujen aikana päällä on siisti ja puhdas taidovarustus (villasukat ja verkkarit jätetään tatamin ulkopuolelle.) Pitkät hiukset laitetaan letille tai ponnarille hiuslenkillä. Pinnit ym. kovat ja terävät hiuspidikkeet voivat irrotessaan vahingoittaa kilpailijaa itseään tai toista kisaajaa. Myös korut otetaan pois samasta syystä.

Kisapaikalla

Kilpailuvuoro tarkistetaan kilpailupaikan seinälle ripustetuista kaavioista. Kaavioissa ylempi kisaaja laittaa päälleen punaisen vyön ja alemmalla rivillä oleva valkoisen vyön. Kilpailijoiden kannatta pitää itsensä itsesi lämpimänä suoritusta odotellessa. Tukijoukkojen on syytä huolehtia, että juniori syö ja juo tarpeeksi.



Tiedustelu halukkuudesta osallistua seuran toimintaan

Nimi _____

Puhelin _____ S-postiosoite _____

Olen kiinnostunut seuraavasta/ seuraavista vapaaehtoistehtävistä seurassa, jos apukäsiä tarvitaan.

Jos seura järjestää tapahtuman tai kilpailun (tehtäviä n. 1-3pvä/vuosi)

- | | |
|--|--|
| ☐ Olen käytettävissä toimitsijatehtäviin | ☐ Tarvitsen perhedytyksen |
| ☐ Olen käytettävissä kioskiin/ buffettiin | ☐ |
| ☐ Olen pätevä toimimaan EA-henkilönä | |
| ☐ Olen pätevä toimimaan järjestyksenvalvojana | |
| ☐ Voin osallistua kilpailupaikan rakentamiseen (tatamien kanto, kuljetus) | |
| ☐ | |

Kun kisa- tai leirimatka kohdistuu toiselle paikkakunnalle (keikkoja n.1-3 krt/ vuosi)

- ☐ Voin ottaa kyytiin myös muita seuran osallistujia
- ☐

Seuratyö (jatkovampaa toimintaa omien mahdollisuuksien mukaan)

Seurassa on monia tehtäviä, joihin voi ottaa osaa, vaikka ei itse harrastaisikaan lajia. Haluatko osallistua seuratoimintaan ja samalla keventää ohjaajien työmäärää hoitamalla esimerkiksi seuraavia tehtäviä /kiinnostaako jokin aihealue?

- | | |
|--|--|
| ☐ Hallitustyöskentely | ☐ Rahastonhoitajan tehtävät |
| ☐ Tiedotustehtävät / tapahtumien kuvaaminen | ☐ Muu tehtävä |
| ☐ | ☐ |

Kerro omin sanoin _____

Oletko itse kiinnostunut kokeilemaan taidoa?

- | | |
|--|---|
| ☐ Voisin kokeilla, jos siihen tulisi mahdollisuus | ☐ Voisin kuvitella aloittavani taidoharrastuksen |
| ☐ En osaa sanoa | ☐ Jätän väliin |
| ☐ | ☐ |

Kiitos vastauksistasi!

Löydät tämän lomakkeen osoitteesta www.taido.fi Taido Kids -otsikon alta.