

MIKSI TAIDOA?

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

**LUE LISÄÄ:
WWW.TAIDO.FI**



Taido
Luovaa kamppailua



**HIKI PÄÄLLE, STRESSI
POIS JA AJATUKSET
IRTI ARJESTA**

KAIPAATKO UUSIA HAASTEITA? HALUATKO NÄHDÄ MIHIN KEHOSI PYSTYY?

Taido on erinomainen tapa oppia vartalonhallintaa ja kohottaa kuntoa vauhdikkaan kamppailun parissa. Uudet liikkeet ja hyvä intensiivinen treeni herättävät uinuvia lihaksia ja nostavat hien pintaan. Tämä kaikki tietenkin mukavassa porukassa!

**TULE
KOKEILEMAAN,
MITÄ TAIDO
VOISI OLLA
SINULLE.**

Taidossa voi halutessaan kilpailla monipuolisesti jopa MM-tatameille asti. Suomi on Japanin jälkeen menestynein taidomaa maailmassa. Suomessa taidoa on harrastettu yli 40-vuotta.

MITÄ TAIDO ON?

Taido on turvallinen budolaji, jossa harrastaja pääsee nauttimaan kamppailun nostattamasta adrenaliinista 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 erottui omaksi lajikseen vuonna 1965.

Taidoon kuuluva akrobatia tarjoaa loputtomasti mahdollisuuksia ylittää itsensä, olipa lähtökohta millainen tahansa. Pyörivät ja kierteiset liikkeet, akrobatiiliikkeet sekä vartalon akselin muuttaminen ovat taidossa olennainen osa kamppailua. Kolmiulotteisuutensa ansiosta se onkin näyttävä taistelutaito.

TAIDON ON HELPPO TULLA MUKAAN

Taidoharrastus antaa todellisen mahdollisuuden haastaa itseään. Lisäksi laji tuo mukanaan hikiä onnistumisen kokemuksia ja uusia ystäviä. Kurssin aikana fysiikkasi rakentuu vaihe vaiheelta, joten voit huoletta tulla mukaan myös ilman liikunnallista taustaa. Harrastuksen alkuvaiheessa opit peruslyönnit, potkut ja taidolle ominaisen liikkumisen. Tekniikoita harjoitellaan ilman vastustajaa, potku- ja iskutyynyihin sekä parin kanssa. Harjoituksissa opit myös akrobatian alkeita sekä taido-ottelun perusteita. Harjoituksiin kuuluvat lämmittelyt, lihaskunto-osiot ja aktiiviset venyttelyt. Monipuoliset harjoitukset kohottavat kuntoa ja kaikissa harjoituksissa tulee varmasti hiki pintaan. Alussa varusteiksi riittävät verkkarit, t-paita ja puhtaat paljaat varpaat.

Kova treeni palkitaan vahvistuneella keholla, unohtumattomilla kokemuksilla sekä kasvaneella itsevarmuudella.

