

LUE LISÄÄ:
WWW.TAIDO.FI



Taido
Luovaa kamppailua



NUORTEN
TAIDO

**KAIPAATKO
UUSIA HAASTEITA TAI
UUTTA HARRASTUSTA?**

Kuva: Aki Peltola

MITÄ TAIDO ON?

Taido on 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, akrobatialiikkeet sekä vartalon akselin muuttaminen ovat olennainen osa kamppailua. Kolmiulotteisuutensa ansiosta taido onkin näyttävä taistelutaito.

TREENEIHIN ON HELPPO TULLA MUKAAN!

Taido on hyvä ja edullinen harrastus. Harjoituksissa riittää oppimista kaikentasoisille osajille. Nuoret harjoittelevat monipuolisesti perustekniikoita, hokeita ja ottelua, akrobatiaa sekä lajin taktiikkaa niin parin kanssa, yksin kuin joukkueessakin. Harjoittelun myötä kehittyvät yleis- ja lajitaitavuus, peruskestävyys, lihaskestävyys sekä räjähtävä voima.

Kunto rakennetaan vaihe vaiheelta, joten mukaan voi huoletta tulla myös ilman liikunnallista taustaa.

Kova treeni palkitaan vahvistuneella keholla, unohtumattomilla kokemuksilla sekä kasvaneella itsevarmuudella. Tämä kaikki tietenkin mukavassa porukassa!

Alussa varusteiksi riittävät verkkarit, t-paita ja puhtaat paljaat varpaat.

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

Nuoret voivat halutessaan osallistua myös kilpailuihin ja leireille. Taidossa kilpailijoita ei jaeta painoluokkiin. Taidossa on mahdollisuus kamppailla tiensä aina MM-tatameille asti.

