

Teemana: hokei ja jissen

SISÄLLYS

Alkusanat	4
Hōkei.....	5
Taidon hōkeit	5
Harjoittelun perusteet	6
Hōkein kymmenen kohtaa	7
Huomioitavaa hokeissa	8
Taiki Kyūhō 体気九法.....	9
TAIJKU	9
Seimei no hōkei.....	9
Hengityksen rytminvaihtelut.....	10
Jissen.....	11
Seigyo	11
Taidon metodit.....	11
Kyo/suki.....	12
Taido Gojookun, The five precepts or teachings of Taido 躰道五条訓	13
8 mahdollisuutta	13
Maai	14
Ninoashi	14
Väistäminen	14
Kobo.....	15
Jōdan-no kobo.....	15
Chūdan-no kobo.....	16
Gedan-no kobo.....	17
Yleistä kilpailusäännöistä.....	19
Yleistä	19
Kilpailupuku ja suojat.....	20

Henkilökohtaiset kilpailumuodot	21
Hokei.....	21
Jissen.....	21
Tekniikat ja osuma-alue	22
Kielletyt tekniikat	22
Pisteet ja varoitukset.....	23
Kilpailijoiden toimiminen kilpailualueella.....	24
Hokei	24
Jissen	24
Tuomariksi	24

Alkusanat

Taido lajina koulutukset kehitettiin 2010-luvulla taidon lajitaitojen parantamiseksi. Nyt vuosikymmen lopulla koulutukset viedään toiminnallisimmiksi teemaleireiksi, joissa kussakin perehdytään tiettyyn osa-alueeseen. Teemaleirejä harrastaja voi käydä useammankin kerran, teemaleireillä annetaan henkilökohtaisia kehitysvinkkejä kullekin oman lähtötason perusteella. Samalla teemaleirien määrää on lisätty ja kussakin käydään hieman perusteellisemmin yhtä osa- aluetta läpi

Kullekin teemaleirille on tehty tukimateriaali, joka sisältää pääkohtia aihealueesta, taidon teoriasta ja jopa harjoitteista. Osa materiaalista on taustatiedoksi, ja niihin liittyviä asioita sivutaan teemaleireillä. Materiaalit ovat ladattavissa liiton nettisivuilta.

Tervetuloa taidon lajileireille oppimaan ja kehittymään.

Suomen Taido

Hōkei

Taidon hōkei

Taidossa on noin 20 liikesarjaa eli hokeita. Kilpailuissa on sarjoja eri hokeille, ikäluokille ja osaamistasoille. Hokein esimerkkivideot löydät Suomen Taidon videopankista.

Tekniikkaluokkahōkei

Kullekin tekniikkaluokalle on suunniteltu kaksi hokeita, tai-hokei ja in-hokei. Tekniikkaluokkahokeita tehdään vyökokeissa aina 3 dan vyökokeeseen saakka. 4 dan vyökokeesta lähtien tekniikkaluokkahokei tehdään toisena vyökoehokeina. Tekniikkaluokkahokeilla harjoitellaan tai no sen ajoitusta.

- Sentai no hōkei
- Senin no hōkei
- Untai no hōkei
- Unin no hōkei
- Hentai no hōkei
- Henin no hōkei
- Nentai no hōkei
- Nenin no hōkei
- Tentai no hōkei
- Tenin no hōkei

Kussakin tekniikkaluokkahokeissa pääosa tekniikoista on kyseiseen tekniikkaluokkaan kuuluvia tekniikoita. Tekniikkaluokkahokeit opetallaan järjestyksessä niin että 6-5 kyu vyökokeessa tehdään sen hokei, 4-3 kyu vyökokeessa un hokei, 2 kyu vyökokeessa hen hokei, 1 kyu ja 1 dan vyökokeissa nen hokei ja 2 dan ja 3 dan vyökokeissa ten hokei. Ensimmäisessä vyökokeessa kaikki voivat tehdä sentai tai senin no hokein, mutta seuraavissa vyökokeissa naiset tekevät in hokein ja miehet tai hokein. 4 danista eteenpäin tai ja in hokei, joka tehdään toisena hokeina, on vapaavalintainen eli kokelas saa itse valita, minkä 10:stä hokeista tekee. Suomessa vyökokeessa hokei tehdään aina perusmuodossaan.

Erikoishōkei

Erikoishokeisiin kuuluu sei-hokeit joilla harjoitellaan kyynerpäätekniikoita, pyyhkäisytekniikoita ja torjuntaja. Sei hokeilla harjoitellaan myös gō no sen ajoitusta. Tensei no hokei tehdään 4 dan vyökokeessa, chisei no 5 dan vyökokeessa ja jinsei no 6 dan vyökokeessa

- Tensei no hōkei, puolustus käsitekniikoita vastaan

- Chisei no hōkei, puolustus jalkatekniikoita vastaan
- Jinsei no hōkei, kyynerpäätekniikat

Gen-hokeilla harjoitellaan sen no sen ajoitusta. Gen hōkeita on vain kaksi.

- Yōgen no hōkei
- Ingen no hōkei

Hengityshōkei

Taidossa on 9 hengitysmenetelmää, joita pystytään harjoittamaan hengityshokeilla. Hengityshōkeita on kolme. En mei no hōkei on 7 dan vyökoehōkei.

- seimei no hōkei
- katsumei no hōkei
- enmei no hōkei

I-hōkei

Sei-i no hōkei on 8 dan vyökoehōkei

- Tai i no hōkei
- Sei i no hōkei

Harjoittelun perusteet

Hokein harjoittelu alkaa liikkeiden muistamisella ja oikeilla liikeradoilla. Ensimmäinen vaihe hokein harjoittelussa on sen muistaminen kokonaisuudessaan. Jos joutuu miettimään mitä seuraavaksi tehdään, keskittyminen kärsii ja hokein yleisilme näyttää epäröivältä. Kun liikesarja on muistissa, aloitetaan hiontavaihe. Ensimmäisenä korjataan yksittäisten tekniikoiden karkeat virheet. Sitten hokeita voidaan harjoitella osissa. Tämän jälkeen tehdään mahdollisimman paljon kokonaissuorituksia. Pyri aina täydelliseen suoritukseen. Jos teet hokeita puolella teholla, siitä tulee helposti tapa.

Hokein tekeminen hyvällä tasolla vaatii hyvää kuntoa. Hokeita tehdessä ei pidä hengästyä. Hyvä perustekniikka, unsoku ja hokein 10 kohdan toteuttaminen luovat pohjan hyvälle hokeille.

Tullakseen hyväksi hokein tekijäksi on taidokan sisäistettävä hokein kymmenen kohtaa. Tekijän on saavutettava mielentila, joka vastaa oikeaa taistelua useaa vastustajaa vastaan. Hyvässä hokeissa myös katsojille välittyy tunne siitä, että tekijä näkee vastustajat mielessään. Teknisen puhtauden lisäksi hyvä hokei sisältää rytmivaihtoksia ja puolustukselle ja hyökkäykselle olennaisia piirteitä, joita ovat muun muassa katseen kohdistuminen kuviteltuun vastustajaan, voimantuotto ja liikkuminen.

Hökein kymmenen kohtaa

Harjoitellessasi hokeita muista hokein kymmenen kohtaa. Kunkin kohdan jälkeen on listattu kyseiseen kohtaan liittyviä asioita.

1. Valmius ja herännyt mieli – yōi to hosshin (用意と起心)

Hokeita tehtäessä tulee olla erittäin keskittynyt. Ennen alkua tyhjennä mielesi kaikesta muusta mikä ei ole välttämätöntä suorituksessasi. Valmistaudu taisteluun kuvitteellisia vastustajiasi vastaan. Keskeytä täysin hokeissa vallitsevaan todellisuuteen. Sulje pois ulkopuoliset ärsykkeet suorituksesi ajaksi.

2. Vartalon akseli ja asento – taijiku to seitai (体軸と整体)

Vartalon akselin muutokset ovat olennainen osa taidoa. Kamaessa vartalon akselin tulee olla pysty-suorassa. Lantio on vartalon akselin jatkeena suorassa linjassa. Älä nojaa eteen tai taakse. Hallitse alavatsaa kevyellä vatsalihasten ja pakaroiden lihasjännityksellä. Tekniikoissa vartaloa tulee käyttää tekniikkaluokalle ominaisella tavalla. Liikkuminen ja asennon vaihtaminen tulee tehdä sujuvasti ilman ylimääräisiä pysähdyksiä mutta täsmällisesti ilman ylimääräisiä liikkeitä.

3. Hyökkäys ja puolustus – kōbō to in'yō (攻防と陰陽)

Hyökättäessä kohdistetaan energiaa vastustajaan, puolustauduttaessa otetaan sitä vastaan. Näiden kahden tulee olla tasapainossa keskenään. Kaikissa tekniikoissa tulee tehdä täsmällisesti tekniikkaan kuuluvat suojaukset ja torjunnat. Muista myös doko gokaista tekniikkaluokkaan kuuluva hyökkäyksen metodi ja suojattava kohta, niiden pitää toteutua myös hokeissa tehdyissä tekniikoissa.

4. Hidas ja nopea, vahva ja heikko – kankyū to kyōjaku (緩急と強弱)

Hokeissa tulee olla rytmivaihdoksia, joista näkee, milloin todella tavoitellaan osumaa. Hidas ja heikko liike rauhoittaa ja rytmittää hokeita sekä valmistaa seuraavaan hyökkäykseen. Heikkoa liikettä käytetään vastustajan harhautuksena. Hyökkäystekniikoissa käytetään voimaa ja nopeutta. Suojaukset ja palautukset ovat yleensä nopeita.

5. Laaja ja suppea, kova ja pehmeä – shinshuku to gōjū (伸縮と剛柔)

Taidon ideologian mukaan on kyettävä hyökkäämään kaikissa ulottuvuuksissa ja kaikilta etäisyyksillä. Tekniikat pitää kurottaa auki, jotta osumahetkellä saavutetaan tasapaino.

6. Kiai ja teho – kiai to iryoku (気合と威力)

Kiai on voimakas uloshengitys, jota käytetään tavoiteltaessa tekniikkaan suurinta mahdollista energiaa. Kiai tulee voimakkaana uloshengityksenä vatsanpohjasta saakka. Kiain ja tekniikan voiman

(kimegi) tulee olla harmoniassa ja äänen voimakkuuden tulee olla riittävä. Äänen voimakkuus ei saa hiipua kiain loppua kohden.

7. Katse ja kohde – chakugan to mokuhyō (着眼と目標)

Pidä katse aina kuviteltuun kohteeseen. Pyri mahdollisimman ilmeettömään katseeseen, joka ei paljasta tulevaa suoritusta. Jos kulkusuunta vaihtuu, käännä katse ensin ennen vartalon liikettä. Älä pälyile tai katso tatamia.

8. Hengitys ja voimantuotto – kokyū to seihō (呼吸と勢法)

Voimakkaissa hyökkäyksissä hengitetään voimakkaasti ulos. Hengitä sisään suun ja nenän kautta ja ulos suun kautta. Hengitä huomaamattomasti. Hyökkäystekniikoissa (kimegi) on yleensä voimakas uloshengitys.

9. Liikkuminen – unsoku to unshin (運足と運身)

Liikkumisen tulee olla järkevää, ja sen tulee viedä saumattomasti tekniikasta toiseen. Unsokulla tulee liikkua kidōsen-linjaa pitkin ja hokeissa pitää päästä takaisin kidōten-pisteelle. Unsokussa käsien ja vartalon liikkeen tulee olla yhtenäistä. Käsissä ei saa olla ylimääräisiä liikkeitä (turhaa levittämistä tai supistamista liikkeen aikana). Unsoku ei saa olla hyppivää eikä jalkoja saa nostella muttei myöskään laahata. Unsokussa jalkojen tulee liikkua täsmällisiä liikeratoja eikä saa oikoa. Lantion tulee liikkua hallitusti ilman ylimääräisiä liikkeitä.

10. Lopetus ja valppaus – kaitai to zanshin (解体と残心)

Hokei tehdään loppuun asti. Ole tietoinen ympäristöstäsi ja säilytä keskittyminen loppuun saakka. Vältä vaikutelma, että sinulla on kiire loppuun tai olet onnellinen, että se on ohi. Älä lysähdä kumaruksen jälkeen, vaan säilytä arvokkuus loppuun asti.

Huomioitavaa hokeissa

Kumarrus

Seistessä heisokudachissa kädet ovat vartalon sivuilla suorina. Kun otetaan oikealla jalkalla askel taakse eji dachin kautta seizaan, molemmat kädet ovat reisien päällä.

Seizassa istuttaessa kädet ovat reisillä noin nyrkin verran polvien yläpuolella ja polvien etäisyys toisistaan on nyrkin leveys.

Zareissa ylävartalon kulma on 60 astetta ja selkä suorassa, katseen paikka on 1-2 metriä eteenpäin ja niska on suorassa linjassa selän kanssa. Oikea käsi on noin nyrkin verran oikean polven edessä, sormet, ranne samassa kulmassa kyynärvarren kanssa.

Kun istutaan seizaan ja nouseaan ylös vartalon tulisi olla kohtisuora ja liikkua linjaa pitkin. Olemuksen pitää olla rauhallinen.

Taiki Kyūhō 体気九法

TAIJKU

Taijiku 体軸, vartalon akseli, on Shukumien tapa käsitellä pystysuoran keskilinjan meridiaaneja. Taijiku sisältää kolme aluetta ja kolme pistettä, joihin keskitetään ajatus ennen liikettä:

- Getanden 下丹田 eli tanden: alavatsan alue. Rentouttamalla laajenee hieman (ei epämukavasti) vyötä vasten sekä vatsan että selän puolelta.
- Chūtanden 中丹田 eli danchū 膻中: rinnan alue. Vetämällä vatsa sisään ja ylös laajenee hieman muttei nosta hartioita (lapaluut pidetään alhaalla).
- Jōtanden 上丹田: niskan alue. Nostamalla kaulan juurta molemman hartian puolilta (usein apuna tenchū-pisteet ja leuka-naigen) saadaan muu torso niin rennoksi, ettei se vastusta liikettä vaan mukautuu itsestään.
- Amon 壘門: piste keskellä takaraivoa noin korvien korkeudella. Tuntuu lihaksena, kun leuka vietään rintaan, ja kuoppana, kun leuka nostetaan kohti kattoa. Tarvitaan vain tenchūiden löytämiseen.
- Tenchū 天柱: kaksi pehmeää pistettä noin sormenpään paksuus amonista vasemmalle ja oikealle sekä hieman alas, missä kallo päättyy. Yksilöllisesti mahdollista tuntea syvät kaulalihakset nostamalla kaulan juurta.

Lähde: Alexandre Ryzhkov-Shukumien käännös Tetsutaroo Tanin tekstistä

Seimei no hōkei

Seimei no hōkei on taidon hengityshokeista ensimmäinen. Hokein tarkoitus on kehittää hengityselimistön kuntoa ja sitä kautta vaikuttaa positiivisesti taidokan fyysiseen suorituskykyyn. Hitaasti tehtynä seimei no hōkei on hyvä harjoitus mielen hallintaan. Jotta sei-mei-no hōkein vaikutukset saadaan esiin, on sitä tehtävä riittävän usein ja siihen täysin keskittyen. Olennaista on oikean hengitystekniikan oppiminen. Sen avulla pystytään vaikuttamaan omaan voimantuottoon ja jaksamiseen.

Hengitys saa kulkea luonnollisesti muuten kuin määrätyissä kohdissa Älä tee väkisin, sei mei no hokei ei ole hengityksen pidätyskilpailu.

Sei-mei-no hōkeissa on yhdeksän erilaista hengitysmenetelmää:

1. Muki-yūtai 無氣有体 Liike uloshengityksen jälkeen. Harjoittaa kestävyyttä ja hapenotto-
kyä
2. Yūki-mutai 有氣無体 Liike sisäänhengityksen jälkeen. Harjoittaa kestävyyttä ja hapenotto-
kyä
3. Taiki-getan 体氣下丹 Vartalon kulma 45 astetta, sisäänhengitetty ilma keskitettynä alavatsaa
4. Taiki-chūtan 体氣中丹 Vartalon kulma 180 astetta, sisäänhengitetty ilma keskitettynä rintakehään
5. Taiki-jōtan 体氣上丹 Vartalonkulma 45 astetta, sisäänhengitetty ilma keskitettynä niskan alueelle
6. Tanki-danun 丹氣膻運 Taikin liikuttaminen getandenista chūtandeniin
7. Danki-tanun 膻氣丹運: Taiki liikuttaminen chūtandenista getandeniin
8. Kyūki-shūhō 球氣集包 Liike tehdään, kun hengitys on keskitetty koko vartaloon
9. Kyūki-haibatsu 球氣背拔 Ryhdin ylläpitämisen aiheuttaman jännityksen vapauttaminen selästä pyöristämällä yläselkää rintalastan alta ja hengittämällä ulos rintalihaksilla. Valmistaa palloliikkeeseen.

Hengityksen rytmivaihtelut

Seimei no hokeilla harjoitella seuraavia hengityksen rytmitysten vaihteluita:

Tankyū tanto lyhyt nopea sisäänhengitys – lyhyt nopea uloshengitys

Tankyū chōto lyhyt, nopea sisäänhengitys – pitkä uloshengitys

Chōkyū tanto pitkä sisäänhengitys – lyhyt, nopea uloshengitys

Chōkyū chōto pitkä sisäänhengitys – pitkä uloshengitys

Jissen

Jissen on kahden taidokan välinen ottelu. Ottelijat hyökkäävät ja puolustautuvat mahdollisimman monipuolisesti soveltaen taidotekniikoita ja -liikkumista lajin sääntöjen ja periaatteiden mukaisesti. Jissenissä tekniikan pitää muun muassa lähteä liikkeestä ja olla hallittu. Tekniikan jälkeen tilanteesta tulee irtautua.

Taidon puolustuksellinen pääperiaate on väistää ensisijaisesti unsokulla. Jos ei ole aikaa väistää unsokulla, väistetään esim alasmenolla, mikäli tähänkään ei ole aika torjutaan vastustajan hyökkäys. Kaikkiin näihin voidaan liittää samalla myös hyökkäys.

Jissenissä tärkeimmät turvallisuustekijät ovat katseen käyttö ja puhdas ottelutekniikka. Aina pitää nähdä, minne tekniikka osuu. Liian matalat, korkeat, voimakkaat tai epäpuhtaat potkut aiheuttavat riskitilanteita. Myös puolustautuessaan on tärkeitä pitää katse vastustajassa, jotta voisi vielä viime hetkelläkin estää osumat. Hyvä päänsuojaus puolustuksessa pienentää loukkaantumisriskiä.

Seigyo

Tarkoittaa vastustajan kontrollointia. Se perustuu Seigyo gotai'hin, hallinnan viiteen elementtiin (alla). Ottelussa tulee kontrolloida ja tarkkailla vastustajan kykyjä ja menetelmiä.

Ko-o kotai	Taikiin perustuva luonnollinen asento
Kihatsu kitai	Ideaalinen etäisyys ja paikka josta voi tarkkailla vastustajan puolustuksen heikkoja kohtia)
Hanshin hantai	Vartalon asennon mukaan hyökkäys ja puolustusmahdollisuudet esim. 45 asteen kulma chudan kamaessa mahdollistaa hyökkäyksen sekä vatsan että selän puolelta
Unshin untai	Liikkuminen
Rendo rentai	Jatkuva liike, kombinoiminen, jossa yhdistyy sopivia puolustus- ja hyökkäystekniikoita

Taidon metodit

Japani oli hyvin levoton toisen maailmansodan loputtua. Budo oli suosittua, mutta ihmiset harjoittelivat itsepuolustustarkoituksessa ja vain fyysisesti. Seiken Shukumine halusi luoda uudenlaisen budon, jolla olisi tavoite ja tarkoitus – sellaisen budon, jota harjoittamalla saattoi kasvaa yksilönä ja osana yhteiskuntaa. Shukumine loi taidon, lajin joka vastaa modernin yhteiskunnan haasteisiin. Taidon filosofian mukaan meidän tulee elää aktiivisesti luonnon kanssa tasapainossa olevassa yhteiskunnassa. Elämää ymmärtääksemme meidän tulee huomioida ja yhdistää kolme asiaa: ihminen, yhteiskunta ja luonto. Budoa ymmärtääksemme meidän tulee huomioida ja yhdistää kolme asiaa:

- taiki hengitystekniikat, joiden avulla saadaan tekniikoihin lisää tehoa
- dōkō tekniikoiden liikeradat, kiertymiset, ylös- ja alasmenot jne.
- seigyō menetelmät, joilla hallitaan vastustajan liikkeitä.

Yhteiskuntamme muutos on ollut nopeaa. Metsästyksen ja maanviljelykulttuurista teollistumiseen ja nyt kohti informaatioyhteiskuntaa. Kohtaamme päivittäin valtavat määrät tietoa ja muutokset leviävät alati nopeammin. Nykyisessä yhteiskunnassa joudumme sopeutumaan uusiin olosuhteisiin monta kertaa elämämme aikana. Vaatimukset ihmistä kohtaan kasvavat ja eräs tärkeimmistä ihmiseltä vaadittavista ominaisuuksista on luovuus. Näitä vaatimuksia vastaavaksi taido pyrkii meitä kehittämään. Taidoharjoittelussa on sisäänrakennettuja mekanismeja, jotka auttavat meitä kehittämään luovuuttamme. Esimerkiksi jissenisä on seuraavat elementit:

- Unsoku, liikkuminen, tutkiskelu, kahdeksan perusaskelta: unsoku happō
- Sōtai, vartalon käyttö, päätös, viisi tekniikkaluokkaa: sen, un, hen, nen, ten
- Seihō, vastustajan kontrollointi, valmistelu, seigyō
- Kimegi, lopullinen hyökkäys, lopputulos, tsuki, ate, keri, kuzushi, karami, dōri
- Gentai, paluu alkuun ja jatkaminen eteenpäin, palaute, taisoku ja kamae

Kyō/suki

Suki tarkoittaa kamaen avaamista tai puolustuksen heikkoutta. Kamae ja puolustava unsoku on tärkeää. Vastustajan heikkouksia tulee opetella hyödyntämään.

Kamaessa on mm. tärkeää pitää kainalokuoppa kiinni ja kyynänpää lähellä vartaloa. Jos kyynänpää on irti vartalosta, muodostuu aukko (suki, opening). Myös heikko tekniikka tai heikko liikkuminen muodostaa paljon mahdollisuuksia. Jos vastustaja näyttää hengityksensä avoimesti, voi sitä hyödyntää. On myös henkisiä aukkoja (väsymys, tarkkaavaisuuden puute, pelko). On siis tärkeää olla tarkkaavainen ja valmistautunut sekä henkisesti että fyysisesti. Taido gojookunia noudattamalla voit välttää 5 sukia), jotka antavat vastustajalle edun ottelussa.

- Kokoro Mieli – keskittyminen, määrääminen, tahto, voima, fokusointi
- Tai Olemus – tiedostaminen, tunteellisuus
- Ki Energia – hengitys, ki'n hyödyntäminen
- Gyo Käytös – liikkuminen, suoritukset, fyysinen vahvuus
- Gi Tekniikat – taito

Taido Gojookun, The five precepts or teachings of Taido 躰道五条訓

Taido Gojookun kertoo periaatteet, joilla voit estää aukot omassa puolustuksessasi.

1. Hitotsu, kokoro meikyō ni shite shogyō no jissō o utsushi. Shin-i tadashiki o ereba madowasareru koto nashi

Merkitys: Pidä mielesi tyyneenä niin näet asiat kuten ne oikeasti ovat. Jos mielentilasi on oikea niin sinua ei voi harhauttaa.

2. Hitotsu, tai tansei ni shite shingyō no ittai o hakari. Tai-i tadashiki o ereba anadorareru koto nashi.

Merkitys: Ole henkisesti läsnä fyysisessä kamaessasi. Henkisen ja fyysisen kamaen tulee olla yhtenäinen. Jos kamaesi on oikea, kukaan ei aliarvioi sinua.

3. Hitotsu, ki juitsu ni shite seiki o tanden ni hashi. Ki-i tadashiki o ereba osoreononoku koto nashi.

Merkitys: Keskity keskivartaloon (tanden) ja oikeaan hengitystekniikkaan, kun ne ovat kunnossa et ikinä ole pelokas.

4. Hitotsu, gyō jissen suru ni rinri no jōdō o mamori. Gyō-i tadashiki wo ereba, ayamari okonau koto nashi.

Merkitys: Keskity oikeaoppiseen liikkumiseen. Kun liikkuminen on oikeaa, et näytä avoimia paikkoja vastustajallesi.

5. Hitotsu, gi ōhen ni shiteshintai o jizai ni utsushi. Gi-i tadashiki o ereba seisareru koto nashi.

Merkitys: Sopeuta tekniikkasi tilanteeseen ja vapauta liikkeesi. Jos tekniikkasi on oikeaa, niin sinua ei voida hallita.

8 mahdollisuutta

- Juuri kun vastustaja vaihtaa asentoa
- Juuri sen jälkeen kun vastustajasi on vaihtanut asentoa
- Juuri kun vastustajasi on tehnyt tehottoman tekniikan
- Kun vastustajasi ote on herpaantunut
- Kun vastustajasi kamae on huono
- Kun vastustajasi on hengästynyt tai puolustus aukeaa

- Kun vastustajasi on epäilevä
- Kun vastustajasi on pelokas

Maai

Maai tarkoittaa välimatkaa vastustajaan. Etäisyyden arviointi vastustajaan ja mahdolliset vastustajan puolustuksen heikkoudet ovat kaksi päätekijää, kun arvioidaan mikä hyökkäys- tai puolustustekniikka olisi tehokas. Kamae on erittäin tärkeä. Unsoku ei riitä, jos suojaus laiminlyödään.

Soo-maai kosketusetäisyys etäisyydeltä välitön hyökkäys ja puolustus.

Etäisyydeltä on toimittava. Tee välitön hyökkäys tai ole valmis vastustajan hyökkäykseen. Jos et hyökkää, kasvata etäisyyttä, ettei vastustaja pääse hyödyntämään.

Yudo-maai 0,5-1 m etäisyys etäisyydeltä hämäys tai johdatus

Tältä etäisyydeltä sinut saavutetaan yhdellä askelella. Voit hyökätä kombinaatiolla, tehdä hämäysliikkeen tai houkutella vastustajaasi avaamaan puolustus.

Gendo-maai 2 m tai yli etäisyys taktiikan luominen

Tältä etäisyydeltä vastustaja tavoittaa sinut kahdella askeleella. Etäisyydeltä voit rakentaa taktiikkaa. Varo ettet tee merkityksettömiä liikkeitä tai hyödyttömiä tekniikoita, tällöin saatat laiminlyödä oman puolustuksen ja vastustaja pystyy hyödyntämään tilanteen

Ninoashi

Tarkoittaa pikkuaskelta ja käytetään erityisesti ottelussa. Kaksi päätarkoitusta on säädellä etäisyyttä ja kulmaa suhteessa vastustajaan ja antaa voimaa ja nopeutta tarpeen mukaan nopeasti.

Väistäminen

Väistöjä käytetään, jos on liian myöhäistä väistää unsokulla tai halutaan käyttää sitä hyökkäystaktiikassa (vastatekniikka). Fukuteki on yleisnimitys kaikille väistöille.

- **Fusemissa** puolustaja vartaloaan kääntämällä ja alas menemällä väistää hyökkäyksen.
- **Kawashi** käännetään etujalkaa sen verran että päästään Kamaessa suoraan alas ja viedään vartalo alas sivulle vatsan puolelle. (Käytännössä jalat fudō dachissa)
- **Gyakufusemi (manjifall)** viedään vartaloa selänpuolelle. Voidaan hyödyntää vastatekniikka manjissa.

Kobo

Kobot ovat hyviä taido-ottelun pariharjoitteita harjoitemuotona etäisyyden, kontaktin ja ajoituksen hallintaa ja hyökkäyksen lähtemiseen suoraan unsokuliikkeestä. Kummallakin osapuolella on ennalta määrätty liikkumis- ja tekniikkayhdistelmäsarja ja kumpikin tekee vuorollaan sekä hyökkääjän että puolustajan osuuden molemmille puolille. Tekniikkaosuutta ennen tehdään jokin goren don liik-kumissarjoista eli kirjain-unsokuista, jonka perään tehdään sovitut tekniikkakombinaatiot.

Koboissa kuten eri tyyppisissä hokeissa opitaan myös kolme hyökkäyksen ajoitusta, joita budossa yleisesti käytetään. Nämä ajoitukset ovat:

- tai-no sen: Hyökätään ennen vastustajaa (jōdan-no kobo).
- go-no sen: Hyökätään heti vastustajan hyökkäyksen jälkeen (chūdan-no kobo).
- sen-no sen: Hyökätään samaan aikaan, kun vastustaja hyökkää (gedan-no kobo).

Kobo kuuluu väri-vöiden vyökoevaatimukseen seuraavasti:

Suoritettava vyö	Kobo	Liikkuminen
• sininen 6.–5. kyu:	jōdan-no kobo	N1 (gen-ka-ten-kō)
• vihreä 4.–3. kyu:	chūdan-no kobo	U2 (kō-ten-gen-ka)
• ruskea 2. kyu:	gedan-no kobo	C4 (gen-ten-kō-ka)
• ruskea 1. kyu:	gedan-no kobo	M1 (gen-ka-sō-in-kō)*


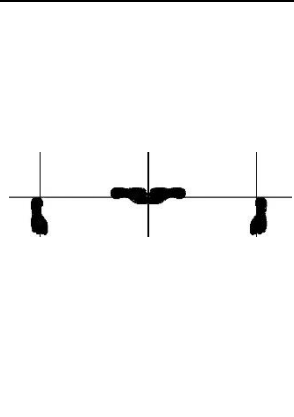

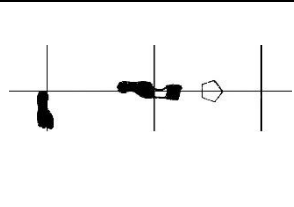

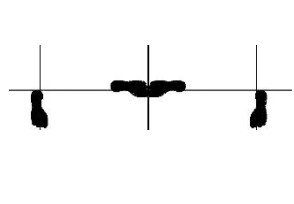

*huom viimeistä ten sokua ei ei tehdä

Jōdan-no kobo

Ajoitus: Tai no sen

Tekniikat unsoku-osuuden jälkeen:

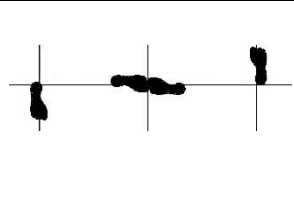

Kuvaus	Jalkojen asennot	Kuva
Kuva 1 Hyökkääjä: Hidari chūdan-gamae Puolustautuja: Hidari chūdan-gamae		
Kuvat 2–4 Hyökkääjä: Untai-nidan-geri paikaltaan (KIAI), etukäsi ganmen-kaba, alakäsi hikite Puolustautuja: Taisoku taakse		

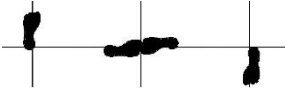





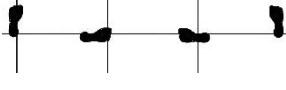

		
<p>Kuvat 5–6</p> <p>Hyökkääjä: Tsuisoku eteen, suojaus edelleen sama kuin nidan gerin aikana</p> <p>Puolustautuja: Vatsan puolelta pyörähtäen taisoku taakse</p>		
<p>Kuva 7</p> <p>Hyökkääjä: Hentai-senjō-geri (KIAI).</p> <p>Puolustautuja: Hidari chūdan-gamae</p>		
<p>Kuva 8</p> <p>Hyökkääjä: Gentai, migi chūdan-gamae</p> <p>Puolustautuja: Hidari chūdan-gamae</p>		

Chūdan-no kobo

Ajoitus: Go-no sen

Tekniikat unsoku-osuuden jälkeen:





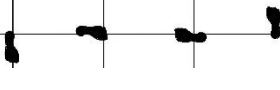

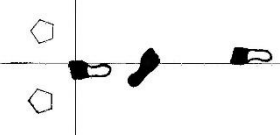

Kuvaus	Jalkojen asennot	Kuva
<p>Kuva 1</p> <p>Hyökkääjä: Hidari chūdan-gamae</p> <p>Puolustautuja: Hidari chūdan-gamae</p>		




<p>Kuvat 2–3</p> <p>Hyökkääjä: Untai-shōmen-geri (KIAI)</p> <p>Puolustautuja: Vatsan puolelta pyörähtäen Taisoku taakse</p>		
<p>Kuva 4</p> <p>Hyökkääjä: Shōmen-gerin palautuksesta suoraan hentai-ebi-geri (KIAI)</p> <p>Puolustautuja: Taisoku taakse</p>		
<p>Kuvat 5–7</p> <p>Hyökkääjä: Ebi-gerin palautus taakse</p> <p>Puolustautuja: Sentai-chokujō-zuki (KIAI) ennen kuin hyökkääjä on ehtinyt takaisin chūdan-gamaeen</p>		
<p>Kuva 8</p> <p>Hyökkääjä: Migi-chūdan-gamae</p> <p>Puolustautuja: Taisoku, hidari chūdan-gamae</p>		

Gedan-no kobo

Ajoitus: Sen-no sen

Tekniikat unsoku-osuuden jälkeen:

Kuvaus	Jalkojen asennot	Kuva
<p>Kuva 1</p> <p>Hyökkääjä: Hidari chūdan-gamae</p> <p>Puolustautuja: Hidari chūdan-gamae</p>		
<p>Kuvat 2–3</p> <p>Hyökkääjä: Sentai-chokujo-zuki (KIAI)</p> <p>Puolustautuja: Vatsan puolelta pyörähtäen taisoku taakse</p>		
<p>Kuvat 4–6</p> <p>Puolustautuja: Pyörähdyksen jälkeen välittömästi hentai-manji-geri (KIAI), palautuksesta kamae hyökkääjän suuntaan</p> <p>Hyökkääjä: Puolustautujan manji-gerin ylitys to-bikomi-zentenillä (zentenin jälkeen sama jalka edessä kuin ennen hyppyä), ushiro-chūdan-gamae</p>		
<p>Kuvat 7–8</p> <p>Puolustautuja: Sentai-kaijō-geri (KIAI)</p> <p>Hyökkääjä: Puolustautujan kaijō-gerin väistö fukutekiin (takajalka takakautta eteen)</p>		

<p>Kuvat 9–11</p> <p>Hyökkääjä: Nentai-ashigarami (KIAI) puolustautujan tukijalkaan</p> <p>Puolustautuja: Kaijō-gerin palautus eteenpäin, ashigaramin vastaanotto kovalla ukemilla eteenpäin</p>		
<p>Kuva 12</p> <p>Hyökkääjä: Ashigaramin palautus pyörähtäen, hidari chūdan-gamae</p> <p>Puolustautuja: Nousu ylös hyökkääjän suuntaan, hidari chūdan-gamae</p>		

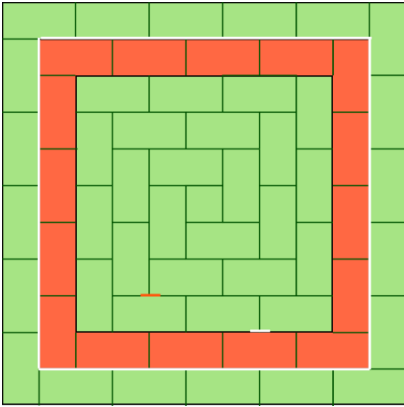
Voit salilla harjoituksena myös tehdä koboista versioita eri tekniikoilla.

Yleistä kilpailusäännöistä

Yleistä

Taidossa kilpailijoita ei jaeta painoluokkiin eikä taidossa käytetä suojia. Sarjat ovat jaettu vyöarvon ja iän perusteella, ja vyöarvojen mukaan on vain kaksi sarjaa. Erityyppiset ja -kokoiset kilpailijat tuovat erityisesti otteluun lisäjännitettä. Kilpailijat erottuvat ottelussa kilpailuvyön värin perusteella. Punaista vyötä käyttävä taidoka on aka ja valkoista käyttävä on shiro.

Juniorisarjoissa käytetään tavallista ikäluokkajakoa. Ottelua-alue on 9 x 9 metriä ja sen ympärillä on metrinlevyinen varoalue.



Kilpailuissa käytetään pääasiassa cup-systeemiä, joissa voittaja jatkaa seuraavalle kierrokselle ja häviöjä putoaa. SM-kilpailuissa lohkon voittajalle hävinneet pääsevät keräilemään pronssikamppailuun pääsystä.

Erikoistapauksissa sarja voidaan käydä myös poolimuotoisena, mikä tarkoittaa sitä, että jokainen kilpailija tai joukkue kamppailee vuorollaan jokaista muuta vastaan, ja voittajaksi määräytyy eniten voittoja saanut kilpailija tai joukkue. Tasavoitoissa keskinäinen ottelu määrää kilpailijoiden tai joukkueiden paremmuusjärjestyksen.

Kilpailupuku ja suojat

Kilpailijoilla tulee olla ehjä ja puhdas kilpailupuku. Puku koostuu takista (uwagi), jonka vasemmassa rinnassa voi olla taidomerkki, oikeassa hihassa seuramerkki ja vasemmassa hihassa liittomerkki. Hihoissa voi olla myös muita merkkejä. Takki on valkoinen. Sen hihat pitää olla vähintään puolen kyynärvarren yli ja alle ranteen, silloin kuin kilpailijan kädet ovat kohtisuoraan alaspäin ojennettuina. Hihat eivät saa olla käännettyinä kilpailtaessa. T-paitaa tai vastaavaa tai rintapanssaria voi pitää uwagin alla. Hakamat ovat mustat ja lahkeiltaan vähintään yli puolensäären, kun ottelija seisoo suorassa jalat yhdessä. Pukuun kuuluu vyö, jonka tulee olla oikein ja tiukasti sidottu.

Ottelussa silmälasien käyttö on kielletty, mutta piilolinssit ovat sallittu. Urheiluun suunniteltuja silmälasia voi käyttää, mikäli tuomarit toteavat ne turvallisiksi. Korvakorut, sormukset ja muut vastaavat koristeet ovat kiellettyjä. Hiuksissa ei saa olla kovia tai teräviä hiuspidikkeitä.

Kilpailijat saavat käyttää ortopedisiä tai vastaavia tukia ottelussa, mutta niistä ei saa olla haittaa kansakilpailijalle. Tuissa ei saa olla kovia, teräviä osia tai roikkuvia kiinnitysnauja. Sallittuja suojia ovat hammassuojat, pääsuoja, rintasuojat ja alasuojat.

Henkilökohtaiset kilpailumuodot

Hokei

Kilpailukutsussa määritellään mitä hokeita kilpailijat saavat tehdä sarjassa. Väärän hokein tekeminen johtaa hylkäykseen.

Hokei on tekniikkaliikesarja, joka koostuu hyökkäyksistä, puolustuksista ja liikkumisesta. Hokei arvioidaan hokein kymmenen kohdan toteutumisen sekä dōkō gokain perusteella (tekniikoiden viisi tärkeää kohtaa, katso esimerkiksi Taido lajina I). Tengin ja unshinin vaikeustaso huomioidaan hokeita arvosteltaessa. Hokeissa arvostetaan mm. tekniikoiden ja asentojen puhtautta ja nopeutta ja voimaa, asennetta sekä tekniikkayhdistelmien sujuvuutta. Ottelualueen rajojen ylittäminen ei ole henkilökohtaisessa hokeissa virhe.

Ennen kuin hallitset hokein perustekniikat ja sinulle opetetun rytmityksen, ei omia muutoksia kannata tehdä. Kun hokei on hyvällä tasolla voit tuoda siihen omaa ilmettä mm rytmityksiä tai hengityksiä muuttamalla. Voit lisätä vaikeusastetta perusversiota vaikeammalla unshinilla eli puolivolteilla tai volteilla. Vaikeusastetta lisätessä tulisi lantion liikeradan säilyä samankaltaisena. Eli voit esimerkiksi vaihtaa sokutenin yhden käden sokuteniin tai perhosvolttiin, muttet puolivolttiin. Älä muutoksilla kuitenkaan hukkaa hokein 10 kohtaa, hokeissa pitäisi aina olla mm hitaita ja nopeita sekä heikkoja ja voimakkaita liikkeitä. Mikäli lisäät voltteja, muista myös liikkeen koon kontrasteja mm siirtymä pienestä suureen tai suppeasta laajaan liikkeeseen kuuluu hokein 10 kohtaan. Kaikkia unshineja siis ei välttämättä kannata muuttaa volteiksi.

Jos teet omia muutoksia rytmityksiin, päästä muutokset ja harjoittele niitä riittävän kauan, jotta hallitset ne ennen kilpailua. Hokei kehittyy – yleensä hyvin hitaasti – tekijänsä myötä ja se vaatii vuosien harjoittelun.

Kaikista hokeista on olemassa perusversio, mutta kilpailuissa voi muuttaa liikesarjan rytmitystä ja esimerkiksi hengitystä rikkomatta hokein olemusta. Kilpailija voi saada tuomareilta lisäpisteitä, jos hän on nostanut liikesarjan vaikeusastetta esimerkiksi volteilla, joita perusversioissa ei esiinny.

Hokein arvioi kolme tuomaria (oikeassa kädessä punainen lippu ja vasemmassa valkea kuten kilpailijoiden kilpailuvyöt ja aloituspisteiden puolet). Enemmän lippuja saanut kilpailija voittaa.

Jissen

Jissen on kahden henkilön välinen ottelu, jossa ottelijat hyökkäävät ja puolustautuvat taidotekniikoita soveltaen taidon sääntöjen ja periaatteiden mukaisesti.

Jos molemmat ottelijat tekevät tekniikan samaan aikaan, ratkaisevaa on se, kumpi osui ensin. Tekniikoista, jotka tehdään kummankin tai jommankumman ottelijan ollessa ottelualueen ulkopuolella, ei saa pisteitä.

Ottelussa enemmän pistesuorituksia saanut kilpailija pääsee jatkoon. Jos kilpailija saa ennen ottelulajan täyttymistä yhteensä ipponin arvosta suorituksia ottelu päättyy. Ipponin arvoinen suoritus vaatii vähintään 4 viidestä arvosteluperusteesta: tekniikka lähtee liikkeestä, siinä on ajoitus kohdillaan, tekniikka on teknisesti puhdas, osumaa edeltää kiai ja tekniikan jälkeen tehdään gentai palautus. Kilpailijan saatua 3 varoitusta ottelu päättyy vastustajan voittoon. Varoituksia saa mm. huonosta kamaesta, unsokusta, vaarallisesta tekniikasta, pääosumasta, yliastumisesta

Tekniikat ja osuma-alue

Jissenissä pyritään tekniikoiden monipuolisuuteen ja kombinointiin. Taidossa osuman tarkoitus ei ole tyrmätä vastustajaa, vaan osoittaa puolustuksen heikko kohta. Kontakti on sallittu, mutta osuman pitää olla hallittu, Näin vältetään huonosta tai kovista osumista johtuvien loukkaantumisia. Potkujen ja lyöntien tulee osua lantion yläpuolelle ja kaulan alapuolelle. Tekniikoita ei saa tehdä päähän, kaulan ja niskan alueelle tai nivusiin. Jalkoihin saa tehdä pyyhkäisyjä ja kaatoja. Pääosumasta voi saada tilanteen vakavuuden perusteella yhdestä kolmeen varoitusta.

Kielletyt tekniikat

Maassa tai fukutekissa olevaan vastustajaan saa tehdä vain käsitekniikoita. Alhaalla olevaa saa potkaista vain hyppypotkulla, mikäli vastustajan ylävartalo on eji dachin tasoa ylempänä. Hyppypotkussa täytyy olla potkaisevan jalan palautus. Hyppypotkulla ei saa hypätä toisen päälle tai tallata maassa olevaa. Potkutekniikoiden, joissa toinen jalka on maassa, ei saa potkia alaviistoon tai vaakatason alapuolelle.

Käsitekniikoissa tulee olla suojaus, ja vartalon liikkeen niissä tulee noudattaa tekniikkaluokan mallitekniikan vartalonliikettä.

Suora kiertopotku (mawashigeri) ei ole sallittu. Suorasta mawashigeristä ottelija saa varoituksen. Muita kiellettyjä tekniikoita ovat kubigarami (kaulasakset) sekä gyaku-te-dori ja gyaku-ashi-dori. Muutkin vahingoittavat tekniikat ovat kiellettyjä. Jalkasaksien käyttöä polvien taipumissuunnan vastaisesti (gyaku-ashi-garami) tulee välttää. Selällään maassa oleva ei saa puolustautua toistuvilla tai hallitsemattomilla potkuilla.

Jalan tai käden sitominen ei ole sallittua, eikä vastustajan takkiin saa tarttua. Puskeminen ja töniminen eivät nekään kuulu taidoon. Vastustajan työntämisestä pois ottelualueelta tulee varoitus työntäjälle.

Pisteet ja varoitukset

Tuomitussa ottelussa jaetaan pisteitä ja varoituksia. Ottelu päättyy ipponiin eli täyteen pisteeseen tai kolmeen varoitukseen. Niiden lisäksi voidaan tuomita myös osapisteitä: waza-ari on puoli pistettä ja yūkō neljäsosapiste. Kaksi waza-aria tai neljä yukota vastaa ipponia, ja kaksi yūkōta vastaa yhtä waza-aria.

Ipponin arvoinen tekniikka täyttää seuraavat osa-alueet:

taidotekniikan 5 kohtaa:

- liikkuminen (unsoku)
- perustekniikka (sotai)
- oikea osumakohta (seiho)
- osuma ja kiai (kimegi)
- irtautuminen (gentai)

täsmällinen sen, un, hen, nen tai ten

oikea vartalon akseli säilyy kimegin aikana

oikea ma'ain käyttö

hyökkäys ja puolustus

heitto-, ote- tai vastatekniikassa oltava hyökkäyksen ja puolustuksen asennot.

Varoituksia voi saada esimerkiksi:

- alueen ulkopuolelle astumisesta (joogai)
- käsien merkittävän huonosta käytöstä kamaessa (kamaete soohoo)
- unsokun merkittävän huonosta käytöstä tai törmäilystä (unsoku soohoo)
- merkittävän huonosta asennosta, kamaetta oleilusta (seitai no hoji)
- kerin matalasta kulmasta, vaaratilanteesta (keri kakudo)
- kerin jalan palautusvedon puuttumisesta (keri hiki)
- tsukin tai gerin teko tahallallisesti kohti kasvoja tai haaroväliä (mokuhyoo)
- tekniikan akselin muutoksen puuttuminen (tai soohoo)
- hyökkäystavasta, esim. käsin kiinniotosta ennen nengiä (kootai)
- puolustustavasta, esim. riittämättömästä akselin muutoksesta puolustuksessa (bootai).

Kilpailijoiden toimiminen kilpailualueella

Hokei

Kilpailijat tulevat hokei-alueelle tuomareista katsoen tatamialueen vastakkaiselta puolelta. Kilpailijat kumartavat ensin toisilleen ja sen jälkeen tatamialueen reunalla tuomareiden suuntaan. Kilpailijat kävelevät tai menevät unshinilla automaattisesti pisteelleen ja heisoku-dachin kautta seizaan. Hokeisuoritus alkaa päätuomarin pillin vihellyksestä. Tuomion julistamisen jälkeen kilpailijat nousevat ylös, poistuvat samaa kautta kuin tullessaan ja kumartavat tatamialueen laidalla. Kilpailijat eivät saa poistua kilpailualueelta ennen kuin tuomio on julistettu.

Jissen

Kilpailijat tulevat ottelualueelle aloituspisteensä kohdalta alueen sivulta. Ottelualueelle tultaessa ja sieltä poistuttaessa kumarretaan kanssaottelijalle. Ottelijat kävelevät suoraan aloituspisteelleen, menevät seizaan, kumartavat ja ottavat gedan gamaen. Ottelun aikana toimitaan päätuomarin käskyjen mukaisesti. Ottelun päätyttyä tuomio julistetaan ottelijoiden ollessa seizassa. Tämän jälkeen ottelijat kumartavat, nousevat ylös ja poistuvat ottelualueelta samaa tietä, kuin sinne tulivatkin. Ottelualueella tulee toimia kunnioittavasti toista ottelijaa kohtaan.

Tuomariksi

Tuomariksi hyväksytään jokainen Suomen Taidon virallisen tuomarikoulutuksen käynyt ja sääntökokeen hyväksytysti läpäissyt, jonka vyöarvo on vähintään 1. dan. Tuomariluokitukset jakautuvat kolmeen tasoon C-, B- ja A-tasoihin sekä hokeissa että jissenissä. Kukin tuomari aloittaa luokituksella CC, missä ensimmäinen kirjain on hokei-luokitus ja toinen jissen-luokitus. Luokitus nostetaan käytännön näytön perusteella.

EM-kilpailuissa ja MM-kilpailuissa tuomareiden tulee olla vyöarvoltaan vähintään 4. dan. Pääseminen kansainvälisiin kilpailuihin tuomariksi edellyttää, että edeltävänä kautena on toiminut tuomarina kansallisissa cup- tai SM-kilpailuissa ja on tuomariluokitukseltaan AA.

Jotta tuomareiden osaaminen kehittyy ja pysyy laadukkaalla tasolla, luokitus passivoituu, mikäli tuomari ei ole kahteen kokonaiseen kauteen toiminut tuomarina. Tuomaritoimintakin vaatii harjoitusta ja jatkuvaa ylläpitoa. Muuten taidot ruostuvat, ja reagointinopeus hidastuu.