

Suomen Taido Dan-yhdistys ry:n julkaisu 2023

Jissen Taidon ottelu

Jari Tuominen, Henri Kosonen &
Martti Rahkila

Jissen – Taidon ottelu

Suomen Taido Dan-yhdistys ry:n julkaisu 2023

Kirjoittajat:

Jari Tuominen

Henri Kosonen

Martti Rahkila

Erityiskiitos käsikirjoituksen kommentoinnista: Jasser Anoschkin ja Timo Piironen

Kansi ja taitto:

Henrika Ylirisku

Sisällys

Sisällys	1
Johdanto	3
1. TAIDON OTTELUN TEORIA - perusaksioomat	5
Taido Gojökun (躰道五条訓) – Taidon viisi ohjetta	5
Suki – avoin kohta puolustuksessa	6
Unsoku - Taido-liikkuminen	6
Dōkō Gokai (動功五戒) - onnistuneiden liikkeiden viisi kuvausta	8
Seigyō Gotai (制御五態) - hallinnan viisi vaihetta	10
8 Kyo:ta - 8 mahdollisuutta	11
2. TAIDON OTTELUN TEORIA - käytännönläheisesti	13
Mieli	13
Analysointi	14
Jähmetys	14
Kontrasti	15
Huomion siirtäminen	15
Olemus	15
Haluttu ensivaikutus	15
Tasapainon horjuttaminen	16
Pistesuorituksen osoittaminen	16
Energia	16
Puolustajan unsoku	17
Järkevät väistöt	17
Keskialueen hallinta	18
Vastustajan jahtaaminen	18
Voiman vastaanotto	18
Myötäily	19
Toiminta	20
Tekniikoiden toteuttaminen	20
Hyökkääjän unsoku / Vastustajan liikesuunnan hallinta	20
Ottelualueen hyödyntäminen	21
Hyökkäyksen ja puolustuksen periaatteet	22
Tekniikka	23
Ottelutekniikoista	23
SEN	24
UN	24
HEN	24
NEN	25

TEN	25
Vakio-vastatekniikat	25
Kurotus	26
Voiman suuntaaminen	26
Ennakkopiste	27
Haarukointi	27
Kombinointi	27
Hyökkäyksen aloittaminen	28
Yhteenveto	29
Liitteet	32
Liite 1: Reaktiivisuus	32
Visuaalisen reaktiivisuuden harjoittaminen	32
Liite 2: Taido Honin kansainvälinen Taido-seminaari "Unsoku"	34

Johdanto

Kuten kamppailulajeissa yleensäkin, ottelemisella on taidossa keskeinen rooli. Sen avulla simuloidaan kamppailutilanteita, harjoitellaan kamppailutaitoja sekä kohdataan toisia kamppailemisen kontekstissa. Ottelu on myös kilpaurheilua, jossa mitataan kuntoa, kamppailutaitoja ja niiden hallintaa psyykkisesti paineistetussa tilanteessa.

Taido-ottelun lähtökohdan muodostaa unsoku, liikkuminen suhteessa vastustajaan tai vastustajiin. Unsoku mahdollistaa erilaisia taktiikoita sekä vastustajan analysoinnin ennen varsinaisten tekniikoiden käyttöä. Tämä vaihe muodostaa ikään kuin pelin, jossa pyritään löytämään tai rakentamaan tilaisuus iskeä tekniikalla.

Tekniikat taidossa ovat viiden erilaisen tekniikkaluokan sovelluksia ja niitä voidaan myös yhdistellä useiden tekniikoiden kombinaatioiksi. Tekniikat voidaan kohdistaa eri tasoille, jolloin liikkeestä tulee kolmiulotteista ja luovaa. Onnistuneen tekniikan jälkeen irtaudutaan ja palataan takaisin turvalliseen positioon vastustajaan nähden.

Kilpailulajina ottelussa eli jissenissä noudatetaan kansallisesti ja kansainvälisesti sovittuja sääntöjä. Tuomarit pisteyttävät onnistuneet tekniikat viiden eri kriteerin perusteella ja sääntöjen rikkomisesta annetaan varoituksia. Jissenissä ei ole tarkoitus vahingoittaa vastustajia (tai itseä) mistä syystä esimerkiksi pääosumat ovat kiellettyjä. Toisaalta jissenissä ei ole myöskään painoluokkia, vaan ottelijat voivat olla hyvinkin eri kokoisia. Yhdessä sovitut kilpailusäännöt muodostavat tärkeän ohjenuoran harjoittelulle ja tätä kautta myös lajin kehitykselle.

Yhtenä kilpailumuotona on myös joukkueottelu eli dantai jissen. Joukkue muodostuu useammasta ottelijasta sekä joukkueenjohtajasta. Itse ottelut käydään samaan tapaan kuin jissenissä, mutta joukkueen jäsenet voivat hyödyntää tekniikkaluokille määriteltyjä painotuksia ja saada näin helpommin pisteitä. Tämä mahdollistaa strategisen ajattelun kehittämisen.

Jissen ja siihen liittyvät säännöt eivät kuitenkaan ole ainoa tapa toteuttaa ottelua. Harjoittelussa voi hyvin soveltaa tai kehittää uusia sääntöjä, mikä tukee luovaa ongelmanratkaisua ja liikkumista.

Taidon ottelu on varsin haastavaa ja se poikkeaa muista kamppailulajeista sen liikkumisen ja kolmiulotteisuuden takia. Lajin kehittäjä Seiken Shukumien Saiko Shihan piti tärkeänä budon olemuksen säilymistä, kolmiulotteisuutta ja jatkuvan kehittymisen periaatetta. Taidon ottelussa on myös muita hienoja ominaisuuksia kuten tekniikkojen suhde toisiinsa, kombinointi ja 3-tasoinen tekemisen mahdollisuus (matalat tekniikat, keskitasoiset tekniikat ja ilmassa suoritettavat tekniikat).

Taidon ottelua ei opi lukemalla eikä videoita katsomalla. Tämä opas auttaa kuitenkin niin aloittelevia kuin kokeneempiäkin harrastajia ymmärtämään moninaiset mahdollisuudet ja täten kehittymään niissä. Taidon seigyoo-periaate mahdollistaa erittäin vaativan ja näyttävän ottelutyylin. Kokenut lajin harrastaja pystyy refleksinomaisesti suorittamaan tilanteen vaatiman suorituksen, esimerkiksi hyökkääjän tehdessä hentai

senjou gerin, puolustaja väistää samansuuntaisella ja samanaikaisella nentai hangetsu atella ja näin saavuttaa piste suorituksen.

Tämä opas jakautuu kahteen pääosaan: 1. Ottelun teoria ja 2. Ottelun käytäntö. Ottelun teoria antaa ymmärrystä lajista sekä siitä, mikä ja miksi asiat ovat mahdollisia tehdä. Teoriaosan avulla pääsemme myös lähemmäksi lajin kehittäjän ajatusmaailmaa. Teoriaosa on aivan välttämätön mustan vyön asteella, kun hän opettaa lajia edelleen. Käytäntö osassa esittelemme, miten teoriaa voi soveltaa käytännössä.

1. TAIDON OTTELUN TEORIA - perusaksioomat

Jatkossa käytämme taidon ottelusta sanaa jissen. Kerromme aluksi teorian perusteita, jotka liittyvät oleellisesti jisseniin.

Taido Gojōkun (躰道五条訓) – Taidon viisi ohjetta

一、心明鏡にして諸行の実相を写し心位正しきを得れば惑わされること無し

(Hitotsu, kokoro mekyoo ni shite shogyoo no jissoo o utsushi, shini tadashiki o ereba madowasareru koto nashi.)

Pidä mielesi kirkkaana ja tyynenä kuin kiillotetun peilin pinta. Näin näet asiat niin kuin ne todella ovat. Oikeassa mielentilassa kukaan ei pysty johtamaan sinua harhaan.

一、態端正にして心形の一体を図り態位正しきを得れば侮られること無し

(Hitotsu, tai tansei ni shite shingyoo no ittai o hakari, taii tadashiki o ereba anadorareru koto nashi.)

Pidä olemuksesi virheettömänä ja asianmukaisena, mielen ja kehon ollessa yhtä. Jos olemuksesi on oikea, kukaan ei halveksi sinua.

一、気充溢(ジュウイツ)にして精気を丹田に発し気位正しきを得れば恐れ戦くこと無し (Hitotsu, ki juitsu ni shite seiki o tanden ni hashi, kii tadashiki o ereba osorenonoku koto nashi.)

Anna energian täyttää kehosi hengittäen oikein syvältä vatsanpohjasta. Jos energiatilasi on oikea, et pelkää mitään.

一、行実践するに倫理の常道を守り行位正しきを得れば誤り行うこと無し

(Hitotsu, gyoo jissen suru ni rinri no joodoo o mamori, gyooi tadashiki o ereba ayamari okonau koto nashi.)

Toimi aina asianmukaisten sääntöjen mukaisesti. Jos toimintasi on oikeanlaista, et koskaan tule tekemään virheitä.

一、技応変にして身体を自在に移し、技位正しきを得れば制される事無し。

(Hitotsu, gi oohen ni shite shintai o jizai ni utsushi, gii tadashiki o ereba seisareru koto nashi.)

Omaksu tekniikkasi tilanteen mukaan ja säilytä mahdollisuus liikkua vapaasti. Jos tekniikkasi on tilanteen mukaista, kukaan ei pysty kontrolloimaan sinua.

Nämä viisi Taidon perusohjetta sisältää viisi osa-aluetta ja tavoitetilän, miten kunkin osa-alueen suhteen pitäisi toimia niin ettei oma toiminta avaa mitään paikkoja muiden hyödynnettäväksi. Jokainen ohjeista on yhtä tärkeä. Seiken Shukumine ajatteli, että mieli ohjaa kaikkea ja sen tulee olla valpas ja positiivinen. Taidossa olemus alkaa seisonta-asennosta eli kamaesta. Shukumine-sensei usein kertoi, kuinka hän näkee harrastajan tason kamaesta ja pystyy näin analysoimaan henkilön olemusta. Taidon kamae pitää sisällään hengitykseen ja mieleen liittyvän käsitteen, Ki'in.

Ihminen tarvitsee aina energiaa, muuten ei synny liikettä eikä mitään. Energia liittyy hengitykseen (kts. Taido ja Hengitys, DY 2021). Kun energia ja hengitys ovat kunnossa, syntyy toimintaa. Shukumine-sensei vertasi usein Taidoa yhteiskuntaan. Aina pitää olla muoto ja sääntöjä. Toiminta lähtee aina unsokusta, johon liitetään tekniikoita. Se on kuin ihmisverkosto yhteiskunnassa, jossa jokaisella on toimintansa, paikkansa ja tehtävänsä.

Suki – avoin kohta puolustuksessa

Taido gojōkunin määrittelemät viisi osa-aluetta, jotka voivat aukaista mahdollisuuden muiden hyödynnettäväksi ovat:

Suki	Osa-alue	Jissen	Huomioita gojōkunista
Kokoro no suki (心)	Mieli	Mielentila	Mielentila vaikuttaa siihen, miten helppo sinua on harhauttaa.
Tai no suki (態)	Olemus	Kamae, kehon käyttö tekniikoissa	Olemus vaikuttaa siihen, minkä vaikutelman muut ihmiset sinusta saavat.
Ki no suki (気)	Energia	Kunto/vireystila	Hengityksen avulla voit hallita oman mielen myllerrystä/tunnetiloja.
Gyoo no suki (行)	Toiminta	Säännöt, Tekniikoiden toteutus	Toimimalla tilanteen mukaisten sääntöjen mukaan et tee virheitä.
Gi no suki (技)	Tekniikka	Unsoku, Perustekniikka	Kukaan ei pysty hallitsemaan sinua, jos tekniikka on aina tilanteen mukaista.

Unsoku - Taido-liikkuminen

Taido alkaa ja loppuu unsokuun. Tällä sanonnalla on tärkeä merkitys, sillä unsoku, systemaattinen tapa liikkua tai liikuttaa omaa vartaloaan suhteessa vastustajaan, on yksi lajille ominaisista tekijöistä ja joka erottaa taidon muista kamppailulajeista. Ottelun näkökulmasta unsoku kytkeytyy erityisesti taidotekniikoiden toteuttamiseen ja siinä oleviin vaiheisiin: *Unsoku* → *Sōtai* → *Seihō* → *Kimegi* → *Gentai*. Tekniikan toteutus siis alkaa unsokusta ja päättyy unsokuun (Gentai).

Unsoku – liikkuminen (aseman etsiminen) = kuvitteellisuus, luovuus, ajattelu

Sōtai – vartalon liikkeet (tekniikan valinta) = harkinta, päätös

Seibō – kontrollointi (tilanteen valinta) = työkalut, käytännöt, menetelmät

Kyokugi (kimegi) – hyökkäys (suoritus) = toiminta, vaikutus

Gentai – paluu lähtöpisteelle (uuden aseman ottaminen) = arviointi, heijastus

Unsoku muodostuu kahdeksasta erilaisesta “askeleesta” tai liikkeestä, joilla kullakin on oma merkityksensä:

So (送) – *Okuru* tarkoittaa “lähettää”. Samaa kanji-merkkiä käytetään myös sanassa “näkemiin” ja se viittaa voimakkaaseen tuuleen ja eteenpäin menevään liikkeeseen. Unsokussa sen ideana on estää vastustajaa pääsemästä sinun alueellesi tai tilaasi. Eli työntää tai lähettää vastustaja pois.

In (引) – *Hiku* tarkoittaa “vetää”. Tämä kanji-merkki tarkoittaa “tuoda”. In-sokun tavoitteena ei ole perääntyä vaan pikemminkin vetää vastustaja itseä kohti.

Ka (加) – *Kuwaeru* tarkoittaa “lisätä”. Kanji-merkki viittaa nopeuden tai jonkin muun lisäämiseen. Kasokussa muutetaan kulmaa suhteessa vastustajaan lisättynä So- ja In-sokujen lähettää ja vetää liikkeisiin. Samalla voidaan kasvattaa liikkeen nopeutta ja siten muodostaa siirtymä suunnittelusta toteutukseen.

Gen (減) – *Heru* tarkoittaa “vähentää” tai “tyhjä”. Kanji-merkkiä käytetään esimerkiksi kun puhutaan nälästä tai rahan menetyksestä. Siinä missä Ka-soku tarkoittaa lisäämistä, Gen-soku tarkoittaa vähentämistä. Ideana on poistua tilasta, joka ei ole enää turvallinen.

Ko (交) – *Majiwaru* tarkoittaa “ristiin” tai “ohittaa”. Kanji-merkkiä käytetään esimerkiksi sanoissa “risteys” tai “paikanvaihto”. Ko-sokun ideana on ohittaa vastustajan hyökkäys ja samanaikaisesti muuttaa tilanne itselle edulliseksi muuttamalla kulmaa suhteessa vastustajaan.

Ten (点) – Tämän unsoku liikkeen nimi ei ole verbi vaan tarkoittaa pistettä. Se voi olla piste fyysisessä tilassa, osumasta tai maalista saatu piste tai piste, joka on piirretty paperiin. Unsokussa se tarkoittaa pistettä, jonka suhteen muutamme sijaintia. Siinä missä Ko-sokulla säädetään kulmaa takajalan kautta, Ten-sokulla liike toteutetaan etujalan avulla. Tästä syystä Ten-sokulla on helppo toteuttaa ns. sisään väistö eli väistää vastustajan hyökkäys kohti vastustajaa.

Tsui (追) – *Ou* tarkoittaa “ajaa takaa”. Tarkoitus ei kuitenkaan ole saada kiinni vaan Tsui-sokussa olevalla lyönnillä on tarkoitus pakottaa vastustaja liikkeelle, mikä avaa tilaisuuden omalle hyökkäykselle.

Tai (退) – *Shirizoku* tarkoittaa “vetäytyä”, “palata” tai “poistua”. Unsokussa tämä voi tarkoittaa palaamista hyökkäyksestä (Gentai) tai perääntymistä asemasta, joka ei ole enää turvallinen tai mielekäs.

Unsokun tavoitteet

1. Selvittää oma tilanne ("totuus") suhteessa vastustajaan
2. Ylläpitää etäisyyttä suhteessa vastustajaan
3. Hallita omaa etäisyyttä suhteessa vastustajaan
4. Lisätä vauhtia liikkumiseen
5. Rytmittää liikettä suhteessa vastustajaan
6. Mahdollistaa uusia tekniikoita

Unsoku mahdollistaa monipuolisen strategisen ajattelun tuomisen otteluun. Unsokun toteutuksessa on kuitenkin muistettava oman suojauksen ylläpitäminen jatkuvasti.

Dōkō Gokai (動功五戒) - onnistuneiden liikkeiden viisi kuvausta

Seiken Shukumisen perusajatus oli, että Taidon tekniikat saivat muotonsa luonnosta. Tämän vuoksi hän määritteli tekniikat siten, että yleismäärittely sopii jokaiselle tekniikka luokalle: Sen, Un, Hen, Nen ja Ten. Seuraavassa taulukossa on esitetty yleis määritelmät, jotka soveltuvat jokaiseen tekniikkaan Taidossa. Nämä määrittelyt ovat perusta hokeille, jossa vaaditaan täsmällistä suorittamista. Samoin ne ovat perusta Taidon ottelulle, jossa tosin annetaan vapausasteita tekemiselle ja osittain sen mukaan määräytyy piste suorituksen taso.

Dōkō Gokai määrittää kullekin tekniikka luokalle viisi kohtaa, joita noudattamalla tekniikoista saadaan mahdollisimman tehokkaita. Nämä viisi kohtaa ovat:

#	Kohta	Kuvaus
1.	Jitsugi no jotai	Tekniikan muoto luonnossa
2.	Bogyo no yoten	Tärkeä kohta puolustuksessa
3.	Dosa no kei jo	Liikkeen muoto
4.	Kogeki no hoho	Hyökkäyksen menetelmä
5.	Kyokugi no mokuhyo	Hyökkäyksen kohta

Nämä edellä mainitut viisi kohtaa linkittyy myös Taidon viiteen tärkeään osa-alueeseen seuraavasti:

#	Suki	Kuvaus
1.	Mieli	Tunne/Mielikuva tekniikkaa tehtäessä

2.	Olemus	Suojattavat kohdat
3.	Energia	Voimantuotto
4.	Toiminta	Miten tehdä tekniikka oikein
5.	Tekniikka	Voimanvälitys kohteeseen

Eri tekniikkaluokissa nämä viisi kohtaa on määritelty seuraavasti:

SEN		
1.	Sentai fūrin	Pyörivä tuuli metsässä
2.	Kihatsu seiken (seidō)	Hartioiden (torson) hallinta
3.	Daen kōka	Elliptinen laskeutuminen (lähes tasaisesti alas)
4.	Sandō ittai	Kolme liikettä yhdessä (käsi, käsi, jalka)
5.	Ganka sokketsu	Osumakohta navasta sivulle, alimmaisten kylkiluiden kohdalle

UN		
1.	Untai gekirō	Mukaansatempaava hyökyaalto
2.	Kihatsu seisoku (seishitsu)	Jalkaterän (polven) hallinta
3.	Sokkō tōtetsu	Teräs askel jalkapöytään
4.	Sansetsu ittai	Kolme niveltä yhdessä
5.	Kangen sokketsu	Osumakohta potkulla on solar plexus ja tsukilla alavatsa

HEN		
1.	Hentai unpū	Tuulella muuttuvat pilvet
2.	Kihatsu seiko (seishō)	Lonkan (kantapään) hallinta
3.	Ōhen fūbi	Mukautuminen hallitsee
4.	Santei kyōgō	Kolme pistettä yhteistyössä
5.	Kikai sokketsu	Osumakohta solar plexus tai alarintakehä

NEN		
1.	Nentai kashō	Imevä vesipyörre
2.	Kihatsu seihai (seikyō)	Selän (rinnan) hallinta
3.	Kokan shokahatsu	Voima lonkkanivelestä

4.	Ryōtai kyōatsu	Tiukka puristus reisillä
5.	Tenchi sokketsu	Osumakohta polvet, lantio tai kaula

TEN		
1.	Tentai raidō	Vierivän salaman liike
2.	Kihatsu seiyo (seiden)	Lantion (takapuolen) hallinta
3.	Kyūten raika	Yhtäkkäinen vierähdys sytyttää palon
4.	Sankyo dōsetsu	Kolme taivetta yhtä aikaa
5.	Maai sokketsu	Osuma kaikilta etäisyyksiltä

Seigyo Gotai (制御五態) - hallinnan viisi vaihetta

Seigyo Gotai kuvaa tilanteen viisi vaihetta, joissa tavoitteena on olla aina paremmassa asemassa vastustajaan nähden ja säilyttää pelivara oman toiminnan suhteen. Nämä viisi vaihetta ovat:

#	Taido	Käännös	Budo	Käännös	Vaihe
1.	Kō ō – Kōtai (向応向体)	Kohdatessa – Kohtaava vartalo	Taikyoku (太極)	Äärimmäisen ylivertainen	Vastustajan kohtaaminen
2.	Kihatsu – Kitai (起発起体)	Alkaessa vastatoimiin – Kohotettu vartalo	Kamae (構え)	Asento	Toimintaan valmistautuminen
3.	Hanshin – Hantai (半身半体)	Puoliksi mieli – Puoliksi vartalo	Irimi (入身)	Astua sisään toisen paikalle	Tilanteeseen sopeutuminen
4.	Unsoku – Untai (運足運体)	Liikkuva jalka – Liikkuva vartalo	Isho (移所)	Sijoittautumisen muutos	Sijoittuminen toiminnan aikana
5.	Rendō – Rentai (連動連体)	Jatkuva liike – Jatkuva vartalo	Do-tai (動態)	Liikkuva vartalo	Hyökkäys paineen ylläpitäminen

Nämä edellä mainitut viisi kohtaa linkittyy myös Taidon viiteen tärkeään osa-alueeseen (Suki) seuraavasti:

#	Suki	Tavoite
1.	Mieli	Oma mieli paremmin valmiina toimintaan, omalla olemuksellaan viedään vastustajalta halu taistella
2.	Olemus	Oman asennon puolesta fyysisesti paremmin valmiina toimintaan, hallitaan vastustajan tasapainoa/rakennetta

3.	Energia	Oman energian (mieli ja keho) suuntaaminen toimintaan, vastustajan energian hyödyntäminen omaksi eduksi
4.	Toiminta	Oman sijoittautumisen pitäminen parempana vastustajaan nähden samalla rajoittaen/halliten vastustajan toiminta mahdollisuuksia
5.	Tekniikka	Hyökkäys paineen ylläpitäminen samalla rajoittaen/halliten vastustajan tekniikka mahdollisuuksia

8 Kyo:ta - 8 mahdollisuutta

Jissenissä kaksi henkilöä kohtaavat toisensa ja molempien tavoitteena on voitto. Voitto on mahdollista saavuttaa vastustajan huonouden tai oman paremmuuden ansiosta. Tavoite on aina ippon eli täydellinen suoritus, johon ottelu myös päättyy. Seiken Shukumine ajatteli syvällisesti taistelun strategiaa ja miten voitto on saavutettavissa. Aiemmin on kerrottu, mistä Taidon jissen muodostuu, eli alueesta, liikkumisesta ja tekniikkojen suorittamisesta. Voiton mahdollisuutta lisää vastustajan tarkkailu sekä oikea-aikainen hyökkäyksen tai puolustuksen ajoittaminen. Shukumine-sensei listasi kahdeksan erilaista mahdollisuutta (japaniksi Kyo):

1. Hetki, kun vastustaja on lähdössä liikkeeseen
2. Hetki liikkeen jälkeen
3. Hetki ohi menneen tekniikan jälkeen
4. Vastustajan keskittymisen herpaantuessa
5. Vastustajan tasapainon pettäessä
6. Vastustajan haukkoessa henkeä (hengästyessä)
7. Vastustajan epäröidessä
8. Vastustajan ollessa peloissaan

Tilanteen havaitseminen ja hyväksikäyttö (Kyo) tarkoittaa Shukumine-sensein mukaan seuraavaa (Shinkaratedo kyōhan):

1. Juuri ennen kuin vastustaja aloittaa hyökkäyksensä hän on niin keskittynyt omaan liikkeeseensä, ettei pysty vastaamaan mahdolliseen vasta tekniikkaan ajoitettuna tähän hetkeen.
2. Tämän hetken voi usein nähdä, kun vastustaja ei osu tekniikallaan ja on juuri palaamassa kamaehin, joko yhden tai useamman perättäisen tekniikan jälkeen tai vastustajan tullessa lähietäisyydelle. Usein tasapaino on huono ja hengitys on sekaisin.
3. Tämän tapahtuu, kun vastustaja tekee tekniikan ja uskoo osuvansa vaikkei osukaan. Sillä hetkellä, kun vastustaja tajuaa, ettei tekniikka osukaan hänen puolustuksessaan on aukko.
4. Tämä tilanne on samantapainen kuin aiemmat kaksi. Kun vastustajan keskittyminen herpaantuu,

avoin paikka iskeä avautuu. Kuitenkin voi olla vaikeaa ennakoida tällaista sekaannusta, joten on hyvä, jos sellaisen tilanteen pystyy itse luomaan.

5. Tämä mahdollisuus esiintyy, kun vastustaja menettää tasapainonsa liikkeen aikana tai juuri ennen tai jälkeen kaatumisen. Tasapainon menetys voi johtua kahdesta asiasta. Yksi on voiman puute ja toinen on kompastuminen johonkin. Ensimmäisessä tapauksessa vastustaja on hyvin tietoinen hyökkääjän liikkeistä ja hyökkääjä tulee liikkua ennen tai kun vastustaja on kompastumassa. Jälkimmäisessä tapauksessa vastustaja yrittää päästä jaloilleen mahdollisimman nopeasti, joten hyökkää välittömästi ennen tai sen jälkeen, kun vastustaja yrittää saada tasapainoaan takaisin.
6. Lyö heti juuri ennen kuin vastustaja vetää sisään syvästi henkeä. Uloshengitystä ja sisäänhengitystä voidaan molempia käyttää taitavasti tekniikoissa. Tehokkaimmat tekniikat tehdään uloshengityksen aikana, mutta syvän sisään hengityksen aikana energia ja voima laskee ja keho on tilassa missä se ei pysty reagoimaan nopeasti. Tämän tilaisuuden saavuttamiseksi on hyödyllistä, jos tilanne pystytään ennakoimaan ja hyökkäys ajoittamaan välittömästi, kun vastustaja tekee syvän sisään hengityksen.
7. Tämä toimintaperiaate on samantapainen kuin kohta 4, siinä mielessä, että hyökkääjä pyrkii itse luomaan epäilyksen vastustajan mieleen. Kun hyökkääjä tekee tekniikkaa vastustaja reagoi ja toimii aina jotenkin. Vastustajan reaktion ennakoiminen ja oman tekniikan muuttaminen ovat avaimia tämän tilanteen hyväksikäyttöön, niin kuin shakissa.
8. Tämä mahdollisuus esiintyy, kun hyökkääjä säilyttää vastustajan ja saa hänet pelokkaaseen tilaan. Säilytetty vastustaja on kuin hän kävelisi ohuella jäällä. Ja tähän tilanteeseen saatettuna voit tehdä hänelle mitä vaan. Kuitenkin tätä voidaan käyttää myös sinua vastaan.

Tähän asti esitetty on pitkälti ollut Seiken Shukumisen ajatuksia ja kirjoittamaa. Lähteinä on käytetty mm. kirjoja Taido Gairon, Shin-karate-do-kyohan, Taido Kyohan sekä TaidoBlog-sivustolla olevaa artikkelia [Unsokusta](#).

Kirjan toinen osa käsittelee jissenin käytäntöjä erilaisissa tilanteissa.

2. TAIDON OTTELUN TEORIA - käytännönläheisesti

Taitava ottelija ei pelkästään pyri reagoimaan ottelussa tapahtuviin tilanteisiin, vaan pyrkii aktiivisesti luomaan sellaisia myös itse. Helpoin keino tähän on pyrkiä vaikuttamaan vastustajaan niin, että vastustajan puolustuksesta avautuu joku viiden sukin mukainen aukko tai että vastustaja ajautuu johonkin kahdeksan mahdollisuuden mukaiseen tilanteeseen. Tässä kappaleessa on esitelty muutama työkalu ja näihin liittyvä esimerkki, jolla näitä aukkoja pystytään luomaan. Tutki näitä tarkoin ja mieti pystytkö kehittämään myös jotain uusia ja yllättäviä keinoja mitä muut eivät välttämättä tunne.

Mieli

Gojookunin mukaisesti mielen pitäisi olla ottelussa kirkas ja tyyni. Ennen ottelua turhat ajatukset ja tunteet pitäisi pystyä sulkemaan pois mielestä sekä mieli pitäisi kirkastaa ottamaan vastaan vain ottelun aikana eri aistien kautta tulevat havainnot nopeiden päätösten mahdollistamiseksi. ”Periaatteessa oikeassa mielentilassa kukaan ei voi johtaa sinua harhaan”. Kovan harjoittelun ja ottelu kokemuksen kautta tullut luottamus omiin kykyihin auttaa virittämään mielen aina oikeaan tilaan ennen ottelua. Yleisimmin ottelua heikentäviä ajatuksia ovat:

1. Pelko, että satuttaa itsensä
2. Pelko, että satuttaa vastustajaa
3. Vastustajan taitojen yliarvioiminen → Pahimmillaan ennakkoasenne, ettei ottelua ole mahdollista voittaa
4. Vastustajan taitojen aliarvioiminen -> ylimielisyys saattaa kostautua
5. ”Pakko voittaa” (yleistä esim. joukkueottelussa tai jos on pärjännyt hyvin aiemminkin)
6. Vastustajan vyöarvon luoma mielikuva
7. Vastustajan fyysinen koko

Myös ottelun aikana mieli pitäisi pystyä pitämään kirkkaana ja tyynenä huolimatta siitä, mitä ottelussa tapahtuukin. Ottelun aikana yleisimpiä keskittymistä herpaannuttavia ajatuksia ovat:

1. ”Kunto loppuu” → Hengitys muuttuu puuskuttamiseksi ja lihakset ovat täynnä maitohappoa
2. ”Auts sattui” → Kovan/Huonon osuman jälkeen kipu ei unohdu
3. ”Sattukohan pahasti” → Oman osuman jälkeen vastustaja makaa maassa
4. ”Aika loppuu” → Aika alkaa loppumaan, kun itse on pahasti häviöllä
5. Alku ei mennytäkään niin kuin piti

Mitä ottelussa tapahtuukin, mieli pitäisi pystyä nollaamaan mahdollisimman pikaisesti ja ottelua jatkamaan niin kuin mitään ei olisi tapahtunutkaan. Muussa tapauksessa vastustaja voi hyödyntää tätä herpaantumisen hetkeä ja kääntää ottelun omaksi edukseen. Seuraavana on esitetty muutamia työkaluja, joita kokenut ottelija voi käyttää vastustajan aikeiden paljastamiseksi ja vastustajan mieleen vaikuttamiseksi.

Analysointi

Ottelun aikana on tärkeää pystyä analysoimaan vastustajan liikettä ja tunnistamaan vastustajan ”toistamat” rutiinit. Näitä rutiineja voivat olla esimerkiksi:

1. Vastustajan käyttämät hyökkäystekniikat (aina sama tekniikka)
2. Vastustajan hyökkäys puoli (hyökkäys aina samalta puolelta)
3. Vakio väistö / vastatekniikka johonkin tiettyyn tekniikkaan
4. Paljastavat liikkeet ennen hyökkäystä
5. Aikaisempien ottelujen tyyli (jos mahdollista muistaa)
6. Vastustajan houkutus ja sen jatkon analysointi

Helppo keino vastustajan aikeiden paljastamiseksi on tehdä sama liike/tekniikka kaksi kertaa ja katsoa, miten vastustaja siihen reagoi. Jos reagointi on aina samankaltaista, aloita liike/tekniikka samaan tapaan kuin aiemmin, mutta muuta tekniikkaa niin että pystyt hyödyntämään vastustajan liikkeen omaksi eduksesi. Tätä kutsutaan nimellä 2 -1, eli tarkkaile kaksi kertaa ja sen jälkeen hyödynnä tilannetta. Hyvät ottelijat pystyvät tekemään päätelmiä jo ensimmäisen kokeilukerran jälkeen, jolloin kyseessä on menetelmä 1-1. Muista myös itse säilyttää arvaamattomuus omassa ottelussasi, ettei vastustaja pysty kääntämään sinun aikeitasi itseäsi vastaan. Analysointi on hyödytöntä, jos et saa pistesuoritusta. Samoin liiallinen analysointi johtaa siihen, että unohdat tilanteen nopeuden. Pitää muistaa ja tavoitella sitä, että kaikki liikkeet tulevat ns. selkäytimestä. Esimerkiksi kombinoinnin aikana ei ole aikaa miettiä mitä tekisin seuraavaksi.

Jähmetys

Tavoitteena on nopealla yllättävällä liikkeellä ”jähmettää” vastustajan mieli, jolloin myös vastustajan liike pysähtyy ja vastustaja on helppo voittaa. Tällainen liike voi olla esimerkiksi:

1. Nopea käden liike (tsuki) kohti kasvoja (ka-soku) vastustajan kasvoihin kuitenkin osumatta → vastustajan silmät menevät kiinni ja liike pysähtyy
2. Nopea hien geriin lähtö vastustajaa aggressiivisesti lähestyen → vastustaja joko pysähtyy tai painopiste nousee ylös ja hän lähtee ”sipsuttamaan” taaksepäin
3. Kova kiai ennen tekniikkaa → Jos kiai on oikein ajoitettu ja vastustaja säikähtää, jähmettyy hän samalla paikalleen
4. Voimakas läpsäytys vastustajan etummaiseen käteen voi onnistuessaan myös jähmettää vastustajan (Huom. saattaa aiheuttaa varoituksen).

Onnistuneen jähmetyksen jälkeen on tärkeää hallita myös tilanteen jatko koska muuten avautunut tilanne jää helposti hyödyntämättä. On kuitenkin pidettävä mielessä se mahdollisuus, että kilpailuissa tuomari voi antaa kyseisestä toiminnasta varoituksen jos oma toiminta on huonosti toteutettu.

Kontrasti

Säätelämällä oman liikkeen ja tekniikan nopeutta voi vastustajan saada uskomaan sinun olevan hitaampi kuin oletkaan. Verkkaisen alun jälkeen pystyt räjähtävän nopealla tekniikalle helposti voittamaan vastustajan, kun kyseinen liikenopeus tulee hänelle täysin yllätyksenä. Tätä kutsutaan kontrastiksi. Joskus kontrasti toimii myös toisinpäin eli nopean alkutekniikan jälkeen varsinainen osuma tekniikka tehdään hitaalla tekniikalla vastustajan luullessa tilanteen jo päättyneen. Kontrastia voi soveltaa myös tekniikan osuma etäisyyteen. Samaa periaatetta voidaan käyttää myös laajemminkin, jolloin puhutaan tartuttamisesta. Vastustajaan voi helposti tartuttaa myös esimerkiksi huolettoman tai leikkimielisen asenteen, joka myös voi avata paikkoja ottelun voittamiseksi. Kontrasti on erittäin tärkeä tai-no-sen piste suorituksen alustuksena. Esimerkiksi sen tai no tsukin voi pyöräyttää nopeasti, jolloin näkee vastustajan puolustuksen liikkeitä ja jatko on sen mukainen. Tai sengin voi tehdä hitaasti ja muuttaa suunnitelmia vastustajan antamien mahdollisuuksien puitteissa. Tietyssä mielessä ”hitain ippon on kaunein ippon”.

Huomion siirtäminen

Toisinaan tasoeron ollessa suuri voi vastustajan keskittymisen herpaannuttaa helposti suuntaamalla vastustajan huomio jonnekin muualle. Vastustajan huomio voidaan siirtää esimerkiksi näin:

Jos vastustaja katsoo sinua tiukasti silmiin, riko katsekontakti katsomalla nopeasti vastustajan takaviistoon tai sivulle aivan kuin joku olisi sanomassa siellä jotain. Pidä vastustaja kuitenkin tiukasti näkökentässäsi. Hyvin onnistuessaan myös vastustaja kääntää oman katseensa sinun katseesi suuntaan, jolloin hyökkää välittömästi ja voita.

Olemus

Gojokunin mukaisesti olemuksen tulisi olla virheetön ja järjestyksen mukainen, mielen ja kehon ollessa yhtä. Ottelussa tämä heijastuu olemukseen ottelu alueelle tultaessa, kamaehin, unsokussa ja keskelle palatessa pisteitä annettaessa sekä tasapainoon tekniikoita tehtäessä. Koko ottelun ajan tuntuma maahan pitäisi olla niin hyvä, ettei tasapaino pääse pettämään missään vaiheessa. Seuraavassa on esitetty muutamia työkaluja, jolla omaa olemusta voidaan hyödyntää ottelussa tai jolla vastustajan olemukseen voidaan vaikuttaa.

Haluttu ensivaikutus

Olemuksen perusteella saadaan yleensä ensivaikutelma tuntemattomista henkilöistä. Tätä voidaan hyödyntää esimerkki seuraavalla tavalla:

1. Vahvalla perusolemuksella, jäməkōille liikkeillä (sisääntulo, kumarrus, kamae) ja tiukalla katsekontaktilla voidaan vastustajasta saada vahva henkinen yliote, jolloin vastustaja helposti aliarvioi omia voiton mahdollisuuksiaan eikä pysty ottelemaan vapautuneesti
2. Heikolla perusolemuksella, pehmeillä/lōysillä liikkeille (sisääntulo, kumarrus, kamae), katsekontaktin välttämällä ja epävarmalla ilmeellä voidaan omat varsinaiset kyvyt helposti peittävät, jolloin vastustaja helposti yliarvioi omat kykynsä ja ottee ehkä huolimattomammin kuin normaalisti. Tämä avaa mahdollisuuden myös vastustajan totaaliseen yllättämiseen, jolloin tilanteen kääntäminen omaksi eduksi helpottuu entisestään.

Myös unsokun aikana omasta olemuksestaan voi antaa vaarattoman kuvan. Jos tekniikat pystyy aloittamaan tällaisesta unsokusta huomaamattomasti on osuminen varmaa.

Tasapainon horjuttaminen

Vastustajan suojaus saadaan helpoiten auki olemusta/tasapainoa horjuttamalla. Keinoja tähän ovat esimerkiksi:

1. Pyyhkäisy kamaen etujalkaan → osuma saa kamaen pois tasapainoista, jolloin paikka jatko tekniikalle avautuu
2. Vastustajan unsokun pysäyttäminen laittamalla oma jalka taakse/sivulle päin menevän jalan eteen → vastustajan kompastuessa tasapaino horjuu, jolloin paikka jatko tekniikalle avautuu.
3. Vastustajan tehdessä tekniikkaa liikutaan perus väistöjen avulla paikkaan, josta tekniikka saadaan pois tasapainosta → paikka jatko tekniikalle avautuu. Hyvä esimerkki on vastustajan tekemän senjou gerin kiertosuunnan myötäily lantiota hyväksikäyttäen, jolloin vastustaja menettää tasapainon.
4. Ohjataan vastustajan ylävartalo etukäden kyynärpäältä sivuun samalla kuin liikutaan itse eteenpäin -> paikka jatko tekniikalle selän puolelta avautuu.

Pistesuorituksen osoittaminen

Omalla olemuksellaan voi vaikuttaa myös siihen, miten hyvin tuomarit näkevät tehdyt piste suorituksen. Piste suorituksen osoittamiseksi voidaan toimia esimerkiksi seuraavasti:

Tuntiessasi osuman vastustajaan käytä kunnon kiaita ja tee selkeä ja terävä ”kyykkygentai” joka osoittaa kuinka varma osumastasi olet. Älä kuitenkaan aktivoitu sanallisesti.

Energia

Hyvä fyysinen kunto on yksi ottelun tärkeimmistä peruskomponenteista. Tärkeää on myös tuntea itsensä niin, että omat energiavarat pystyy jakamaan ottelussa oikein. Tärkeää on myös muistaa hengittää oikealla tavalla koko ottelun ajan. Esimerkiksi nopeita hyökkäyksiä tehtäessä hengittäminen unohtuu ja tämä ajaa kehon helposti anaerobiseen tilaan. Jos näin pääsee käymään mieli helposti herpaantuu eikä reagointi

vastustajan liikkeisiin enää onnistu. Gojokunin mukaisesti oikeanlaisella hengityksellä saadaan myös mieli tyydynnettyä niin, että turhista pelkotiloista päästään eroon. Lisäohjeita luettavissa DY:n hengitysjulkaisusta.

Puolustajan unsoku

Tavoitteena puolustajan unsokussa on liikkua mahdollisimman taloudellisesti, mutta samalla etäisyyttä ja suuntaa vaihdellen mahdollisimman satunnaisesti niin, että vastustajan olisi mahdollisimman vaikea löytää oikeaa hyökkäyshetkeä. Liikkeen aikana vastustaja saadaan kuluttamaan omaa energiaansa tekemällä turhia hyökkäyksiä esimerkiksi seuraavalla tavalla:

1. Lähelle-Kauas: Liikutaan ensin lähelle ja heti kun vastustaja lähtee hyökkäämään, liikutaan pois tekniikan osumaetäisyydeltä
2. Oikea-Vasen/Vasen-Oikea: Tarkkaile vastustajan hyökkäysaikeita ja juuri kun vastustaja on lähdessä hyökkäykseen, näytä olevasi meneillään Oikealle (Vasemmalle) mutta liikutkin oikeasti Vasemmalle (Oikealle). Oikein tehtynä tällä saadaan hassutettua vastustaja hyökkäämään väärään suuntaan
3. Käytetään tengiä, esim. sokutenia paikan vaihtoon pois päin vastustajasta. Näin saadaan itselle aikaa ja mielenrauhaa.

Liikkumisen aikana on tärkeää pyrkiä hyödyntämään avautuneita paikkoja omien tekniikoiden tekoon, koska taloudellisessa ottelussa turhia liikkeitä pitäisi välttää ja jokaisen oman puolustavan liikkeen pitäisi palvella omaa hyökkäystä. Turha unsokun sahaaminen on hyödytöntä ja kuluttaa vain voimia samoin kuin turhien tekniikoiden tekeminen.

Järkevät väistöt

Vastustajan hyökätessä on järkevien väistöliikkeiden avulla tavoitteena jatkuvasti pysyä vastustajaan nähden edullisessa asemassa niin, että vastustaja joutuu tuhlaamaan omaa energiaansa yrittäessään saada sinut uudestaan näköpiiriin/hyökkäys sektoriin. Kuhunkin tekniikka luokkaan kuuluvat perusväistöt, jotka jokaisen ottelijan pitäisi suvereenisti hallita.

Nämä väistöt ovat:

1. SEN: selän puolelle pyörähdys/väistö, esim. askel tai ko-soku.
2. UN: jalan blokkaukset+väistö sivulle, jalan kiinniotto, jalan blokkaukset+pyörähdys väistö eteenpäin
3. HEN: väistö alas, väistö jalan alta eteen, väistö vartalon yli eteen, väistö lantion vierestä eteen, yli hyppy
4. NEN: vastustajan pään puolelta väistö, ylöshyppy
5. TEN: selän puolelle eteen pyörähdys tai ko-soku liike

Helpoiten eteenpäin suuntautuvat väistöt onnistuvat, kun uskaltaa olla riittävän lähellä vastustajaa koko ajan. Yhdistettynä puolustavaan unsokuun, järkevien väistöjen avulla vastustaja saadaan väsytettyä erittäin helposti, jos vaan väistöliikkeet ja puolustava unsoku on hyvin hallinnassa. Aivan kuten puolustavan unsokunkin jälkeen onnistunutta väistöä pitäisi pystyä hyödyntämään myös omassa hyökkäyksessä,

muuten ottelu menee vain vastustajan pakoiluksi. Tässä kohdassa voidaan muistuttaa siitä, että yhtä tärkeä osaamisalue kuin tekniikka luokittainen väistäminen, on hyökkääjän ennakko kulma, joka vaikeuttaa puolustajan väistämisen mahdollisuuksia. Tämä on erittäin tärkeä asia sengissä sekä tengissä.

Keskialueen hallinta

Keskialueen hallinta on vastustajan väsyttämisen ja myös ylipäänsä ottelun peruskulmakiviä. Tarkoitus on, että unsokun ja väistöliikkeiden avulla pyritään itse hallitsemaan ottelualueen keskialuetta (A-alue), jolloin itse pärjätään pienemmillä liikkeillä ja vastustaja joutuu aina liikkumaan ”pitempää” reittiä paremman hyökkäys kulman / etäisyyden löytämiseksi. Seiken Shukuminen eräs johtoajatus oli vastustajan saaminen kulmaan, jolloin hänellä on vain 90 astetta vapausasteita. Keskialueella niitä on 360 astetta. Kulma-alueella todennäköisyys yliaistumiselle lisääntyy sekä myös puolustaminen vaikeutuu.

Vastustajan jahtaaminen

Jos vastustaja on passiivinen ja oma kunto on erittäin hyvä, voidaan vastustaja väsyttää jatkuvalla hyökkäyksellä omia tekniikoita kombinoiden. Tärkeää tällöin on pitää vastustaja koko ajan omalla hyökkäyssektorilla joko haarukoimalla tai ennakkopisteen avulla (katso Tekniikat). Tärkeää on myös, että oman tekniikan voima suuntautuu aina vastustajaa kohti. Varo kuitenkin, ettet itse kuluta kaikkia energiavarojasi loppuun vastustajaa jahdatessasi. Usein kilpailijan hyvä kombinointi ei kuitenkaan johda piste suoritukseen koska vauhti kadottaa kyvyn tehdä keskitetty ippon-tekniikka.

Voiman vastaanotto

Kamppailun kannalta energiaa on myös vastustajan sinuun kohdistama voima jota myös on mahdollista hyödyntää omaksi eduksi. Jokaisesta taidon tekniikat pitävät sisällään samanaikaisen hyökkäyksen ja puolustuksen joten jokainen tekniikka luokka pitää sisällään tekniikka luokka kohtaisen periaatteen vastustajan voiman hallintaan. Karkeasti jaoteltuna nämä voiman hallinnan tavat voidaan jakaa tekniikka luokittain seuraavasti:

SEN - Vastustajan voiman ohjaaminen.

Tämän tekniikka luokan puolustus muodostuu pyörivästä liikkeestä joka ohjaa kohti tulevaa voimaa sivuun avaten näin paikan omalle tekniikalle. Näin ollen yksinkertaistettuna Sen periaatteen mukainen tapa hallita voimaa on pyörivällä liikkeellä ohjata vastustajan voima haluttuun suuntaan.

UN - Vastustajan voiman pysäyttäminen.

Tämän tekniikka luokan puolustus muodostuu staattisesta puolustuksesta ja oman voiman suuntaamisesta suoraan vastustajan voimaa vastaan. Näin ollen yksinkertaistettuna Un periaatteen mukainen tapa hallita voimaa on pysäyttää vastustajan voima omalla voimalla ehkä jopa ennen kuin vastustajan liike on kunnolla päässyt edes alkamaan.

HEN - Vastustajan voiman myötäileminen.

Tämän tekniikka luokan puolustus muodostuu joustavasta vartalon käytöstä joka myötäilee vastustajan voimaa avaten näin paikan omalle tekniikalle. Näin ollen yksinkertaistettuna Hen periaatteen mukainen tapa hallita voimaa on myötäillä vastustajan voimaa antamatta sille mitään vastusta johon voiman voisi oikeasti suunnata.

NEN - Vastustajan voimalinjan murtaminen.

Tämän tekniikka luokan puolustus muodostuu vastustajan kehon horjuttamisesta ennen varsinaista tekniikkaa niveliä taitamalla. Nämä niveltaitokset heikentävät vastustajan voiman ylläpito kykyä jolloin koko voimantuotto linja häiriintyy. Näin ollen yksinkertaistettuna Nen periaatteen mukainen tapa hallita voimaa on vastustajan voimalinjan murtaminen.

TEN - Vastustajan voiman välttäminen.

Tämän tekniikka luokan puolustus muodostuu etäisyyden hallinnasta jossa pääsääntöisesti pysytään vastustajan voiman ulottumattomissa yllättäen vastustaja kuitenkin omien tekniikoiden ulottuvuudella. Näin ollen yksinkertaistettuna Ten periaatteen mukainen tapa hallita voimaa on vastustajan voiman vaikutuksen ulkopuolella pysyminen.

Näiden periaatteiden mukaiset vastustajan voiman hallinnan periaatteet on hyödynnettävissä niin taido-ottelussa kuin lähietäisyydellä toimittaessakin.

Myötäily

Myötäily on malliesimerkki Hen periaatteen hyödyntämisestä taido-ottelussa. Perusideana on vastaanottaa vastustajan hyökkäysenergia vastustajan vartalon liikkeitä myötäilemällä muuntaen oma väistö saman tien vastahyökkäykseksi. Parhaiten myötäily onnistuu niin, että pelikuvan mukaisesti omaa ylävartaloa lähdetään kääntämään aina samaan suuntaan mihin vastustaja on menossa. Onnistuneen myötäilyn avulla osuminen on varmaan koska tilanteessa päästään suoraan hyödyntämään ohi menneen tekniikan jälkeistä tilannetta (ks 8 mahdollisuutta). Myötäily kautta omalle vasta tekniikalle saadaan enemmän myös aikaa ja se pystytään ajoittamaan paremmin hetkeen, jolloin vastustaja ei pysty tekniikkaa enää väistämään. Tärkeää on pitää koko ajan katse vastustajassa, tuntea mihin suuntaan vastustajan liike voima on menossa sekä säilyttää koko ajan oman vastatekniikan mukainen optimaalinen etäisyys vastustajaan. Katseen avulla nähdään koska ja mihin oma vastatekniikka kannattaa tehdä. Myötäilemällä voidaan tehdä esimerkiksi seuraavan tyyppisiä vastatekniikoita.

1. Vastustaja tekee Hentai senjo gerin, väistetään taakse tai puolta vaihtaen alas josta heti paikan avauduttua oma Hentai senjo geri
2. Vastustaja tekee Hentai senjo gerin, väistetään eteen alas josta heti paikan avauduttua oma Hentai manji geri
3. Vastustaja tekee Tentai sokuten gerin, väistetään alas ja tehdään vasta tekniikkana oma pikku sokuten geri ”taaksepäin” vastustajan voiman suuntaa myötäillen.
4. Vastustaja tekee Sentai kaijo gerin, väistetään alas josta heti paikan avauduttua Senjo geri
5. Vastustaja tekee Hentai manji gerin, väistetään alas josta jatketaan puolta vaihtaen suoraan Sentai chokujo tsukiin

Olennaista varsinaisen tekniikan myötyämisen lisäksi on siis myötäillä omalla liikkeellä samanaikaisesti myös vastustajan liikkeen suuntaan ja rytmittää oman tekniikan vauhti vastustajan tekniikkaan niin, että osumasta tulee hallittu ja turvallinen molemmille osapuolille.

Toiminta

Gojookunin mukaisesti tulisi Taidokan aina toimia kulloinkin vallitsevien sääntöjen mukaisesti. Taido-ottelussa tämä tarkoittaa ottelusääntöjen tuntemista ja noudattamista sekä myös kamaen, unsokun ja tekniikoiden toteutusta niille määrättyjen sääntöjen mukaisesti. Seuraavissa kappaleissa on mainittu muutamia asioita, joita erityisesti määritellyistä säännöistä kannattaa ottaa huomioon oman ottelun parantamiseksi.

Tekniikoiden toteuttaminen

Doko gokai (ks Teoria ottelun teoria) määrittelee kullekin tekniikka luokalle viisi kohtaa, joiden mukaan tekniikat tulisi toteuttaa.

Hyökkäyksessä kaikkien näiden kohtien omaksuminen on tärkeää, jotta oma tekniikka olisi mahdollisimman hyvää, eikä tekniikan aikana paljastuisi mitään aukkoja, mitä vastustaja pystyisi hyödyntämään. Varsinaisen hyökkäyksen toteuttamisen kannalta kohdan 4 Hyökkäyksen menetelmä huomioiminen on erityisen tärkeä. Puolustuksen kannalta tärkein näistä on erityisesti kohta 2 Suojattavat kohdat, koska se kertoo mihin kohtaan kannattaa iskeä, jos vastustajan tekniikka on huonoa.

Pelkkä perustekniikan osaaminen ei ottelussa kuitenkaan riitä, koska perustekniikat sellaisenaan ovat usein hieman jäykkiä ja kaavamaisia. Ottelussa kuitenkin tilanteet vaihtelevat ja on tärkeää, että ottelija osaa soveltaa tekniikoita tilanteen mukaan. Näin ollen perustekniikkamaista jäykkyyttä tulee ottelussa välttää ja tekniikoista tulee hioa joustavampia soveltamalla niitä eri tilanteisiin. Näitä ovat esimerkiksi:

1. Tekniikan tekeminen perääntyvästä liikkeestä
2. Tekniikan tekeminen väistöliikkeestä
3. Tekniikan tekeminen eri unsoku liikkeistä
4. Tekniikan tekeminen eri kulumista
5. Tekniikan muuttaminen kesken liikettä toiseksi tekniikaksi

Tärkeää tekniikoita tehtäessä on myös nopeuden ja voiman säätely. Eli tekniikat on pystyttävä tekemään nopeasti ja voimakkaasti täydellä vauhdilla kuitenkin niin, että oma tasapaino ei horju. Tekniikan aikana on pystyttävä myös tarvittaessa muuttamaan tekniikan liikesuuntaa sekä tekniikan palautus on hallittava niin että muiden tekniikoiden/väistöliikkeiden jatkaminen tekniikan jälkeen onnistuu tarvittaessa helposti. Huomioitavaa on se että piste suorituksen aikaansaamiseksi on gentai oltava hyvä vaikka itse tekniikka olisikin tehty suuria vapausasteita käyttäen.

Hyökkääjän unsoku / Vastustajan liikesuunnan hallinta

Taido ottelussa pyritään hakemaan nopeutta, voimaa ja parempaa hyökkäys kulmaa tekniikoille unsoku liikkumista hyväksi käyttäen. Juuri unsoku erottaa Taidon muista budo-lajeista. Hyvin toteutettuna unsoku myös hankaloittaa vastustajan osumista koska liikkuvaan vastustajaan on vaikeampi osua. Taitava ottelija pyrkiikin tietoisesti hallitsemaan vastustajan liike suuntaa osuman mahdollistamiseksi. Vastustajan liike suuntaa voi hallita esimerkiksi seuraavilla keinoilla:

1. **Vedätyt:** Ota etäisyyttä vastustajaan, kun vastustaja ottaa etäisyyden kiinni ja tulee tekniikan osuma etäisyydelle, iske heti. Kun vastustaja on tulossa eteenpäin, liike suunnan muutos on hankalaa ja osuminen helpottuu.
2. **Pakitus:** Lähesty vastustajaa aggressiivisesti nopealla eteenpäin suuntautuvalla liikkeellä, ehkä jopa hien gerillä höyrytettyinä, vastustajan painopiste nousee ylös ja liikesuunta on taaksepäin, ota etäisyys kiinni ja iske. Vastustaja ei pysty helposti muuttamaan liike suuntaansa, joten osuminen helpottuu
3. **Vasen-Oikea (Oikea-Vasen):** Hämää tekeväsi tekniikkaa Vasemmalta (Oikealta), vastustajan väistäessä Oikealle (Vasemmalle) puolellesi tee lopetus tekniikka oikealta vastustajan liikesuuntaa vastaan.
4. **Ylös:** Hämää hyökkääväsi alhaalta pyyhkäisyllä, vastustajan hypätessä ilmaan iske kun hän juuri kun hän tulee alas.
5. **Alas:** Tee keskitason tekniikkaa (senjo, kaijo) selkeästi hieman korkeampana, vastustajan väistäessä alas, palauta tekniikka eteen ja jatka lopetus tekniikka tsukilla.
6. **Liikesuunnan rajoittaminen:** Palauttamalla unsokusta tai tekniikasta eteen tulevan jalan tietoisesti jommallekummalle puolelle kidoosen linjaa vastustajaan nähden saadaan vastustajan liikesuuntaa rajattua. Samalla osuma matka vastustajan puolelta lyhenee ja osuminen helpottuu

Vastustajan liikkeiden hallinnan lisäksi on tärkeää hallita kulmien vaihtelu eri unsoku liikkeissä niin että vastustajan lähestyminen / vastustajasta erkaantuminen voidaan tehdä huomaamattomasti. Opettele erilaisia unsoku-liikkumistapoja, esimerkiksi yksittäiset unsokun liikkeet, erilaiset alku- ja loppulisäykset (mae nino ashi, ushiro nino ashi), sentai liikkuminen kamaessa, eri kulmaiset ka-soku askeleet jne.

Ottelualueen hyödyntäminen

Taidon ottelualue jakautuu kolmeen alueeseen:

- | | |
|-------------|---|
| A. Nai-ku | Alue psyykkistä strategiaa varten |
| B. Kaku-nai | Alue johtamisstrategiaa varten |
| C. Gen-kaku | Alue lopullista päätöksentekostrategiaa varten. |

Ottelu alueella liikkua on tärkeää tiedostaa missä ollaan ja aktiivisesti pyrkiä eri alueiden tuomia etuja. Pyri itse hallitsemaan keskustaa eli A-alueella ja aktiivisesti ajamaan vastustajaa B-alueen ja/tai C-alueelle lopullista ratkaisua varten.

Saadessasi vastustajan B/C alueelle, hyödynnä vastustajan rajoitettuja liikemahdollisuuksia ja haarukoinnilla tai ennakkopisteellä hyödynnä tilaisuutesi voittoon. Kombinoinnilla voi olla vain tavoite saada vastustaja ulos ottelualueelta.

Hyökkäyksen ja puolustuksen periaatteet

Taidon hienoihin piirteisiin kuuluu ajatus siitä, että pelkällä voimalla ja nopeudella ei voi voittaa. Jissenisä on hyödynnettävä omia vahvuuksiaan ja tapaa, jolla on mahdollista voittaa vastustaja.

Shukuminen-sensein mukaan puolustus ja hyökkäys on hyvin samankaltaista eläinten joukossa, ihmisten yhteiskunnassa, sodassa sekä budossa. Pääperiaatteita on kaksi eli joko 1) olet aloitteellinen ja hyökkäät tai 2) haluat ensin katsoa mitä vastustaja tekee ja toimit sen mukaan.

Ensimmäistä vaihtoehtoa kutsutaan Taidossa Tai-no-Seniksi ja jälkimmäistä Go-no-Seniksi. Näiden välimaastoon jää samanaikainen toimiminen, Sen-no-Sen. On ymmärrettävä kaikki 3 eri tapaa täydellisesti ja harjoiteltava niitä omien vahvuuksien myötä.

Tai-no-Sen merkitsee ennaltaehkäisevää iskua. Tällöin vastustaja voitetaan yhdellä iskulla ennen kuin hän ehtii tehdä omaa tekniikkaa. On hyödynnettävä unsokua ja kontrolloitava vastustajaa. Tai- ja In-hokeit kehittävät kehoa tätä varten.

A. Tai-no-Sen Keiraku-energian kannalta katsoen

- a. samanaikainen päätös ja seigyo-perusteinen toiminta
- b. dookoo-muotojen hyödyntäminen samalla kun tehdään seigyo
- c. opitaan tuntemaan ja hyödyntämään kankyuu (= hitaat ja nopeat), kyoojaku (= voimakkaat), shinshuku (= laajat ja suppeat), goojuu (= kovat ja pehmeät)
- d. ylläpidetään kestävyyttä

B. Tarkan toiminnan kannalta on tärkeitä

- a. oppia täydellisesti kehon mekanismit
- b. tietää kuinka kehon eri osat liikkuvat
- c. osata arvioida oikeat ja väärät päätökset
- d. omata laaja oivaltamisen taito

Go-no-Senillä tarkoitetaan unsoku-perusteista manööveria vastustajan voittamiseksi. Etäisyyden hallinnan ja väistämisen jälkeen seuraa oikeat tekniikat ja liikeradat, jolla kontrolloidaan ja voitetaan vastustaja. Lopuksi suoritetaan gentai. Sei no hokeit ovat hyvää go-no-sen harjoitusta.

A. Go-no-Sen Keiraku-energian kannalta katsoen

- a. tunnet kehon 3d-liikeradat; ylös/alas, vasen/oikea, eteen/taakse
- b. hyödynnät vastustajan voimaa
- c. pystyt toimimaan tuntien KI:n virtauksen
- d. osaat täysin käyttää lihaksistoa

B. Tarkan toiminnan kannalta on tärkeää

- a. tulet mestariksi kiinniotossa, ohjauksessa, hyödyntämisessä, nivel lukitsemisessa, torjunnassa, pyyhkäisyssä, pysäytyksessä, ratkaisevissa tekniikoissa
- b. hyödynnät täysin aaltoilevaa ja liikkuvaa kehoa
- c. tunnet emotionaalisen tilasi

Sen-no-Sen onnistuu parhaiten unsokun ja unshinin avulla hyödyntäen tai-no-senin ja go-no-senin ajoituksia. Pystyt saavuttamaan voiton päämäärätietoisella tekniikalla ja gentailla. Sen-no-senin

ymmärtäminen ja soveltaminen vaatii täydellistä vastustajan meridiaani pisteiden ja kehon liikeratojen osaamista. Olet parempi, vaikka kysymyksessä on samanaikainen suorittaminen. Gen no hokei perustuu sen-no-sen tilanteisiin.

A. Sen-no-Sen Keiraku-energian kannalta katsoen

a. osaat yhdistää ja hyödyntää sekä tai-no-senin että go-no-senin

B. Tarkan toiminnan kannalta on tärkeää

a. osat tehdä välittämän oikean päätöksen yhdistämällä tai-no-sen ja go-no-sen

Esimerkkejä:

Tai-no-Sen:

Vastustaja tekee unsokua ja on KYO-tilassa. Toinen tekee tällöin minkä tahansa yksittäisen tilanteeseen sopivan tekniikan ja saa ipponin.

Go-no-Sen:

Vastustaja tekee hentai senjou gerin. Toinen tekee myötäilyaskeleen selän puolelle ja lyö untai eji tsukin ipponin arvoisesti.

Sen-no-Sen:

Vastustaja tekee hentai senjou gerin. Toinen tekee samanaikaisen, kierto suunnaltaan myötäilevän manji fallin, josta suorittaa ipponin arvoisen hentai manji gerin.

Yhteenveto: Kaikissa kolmessa tavassa on kysymys siitä, että osataan lukea vastustajaa visuaalisesti ja reagoimaan siihen riittävällä nopeudella. Riittävä nopeus on se nopeus, jolla saavutetaan tavoite ennen kuin vastustaja reagoi siihen, mitä yritämme tehdä. Onnistumisen edellytys on hyvä tekninen osaaminen ja oman kehon mahdollisuuksien tunteminen käytännössä.

(Referenssit: Taido-Kyohan – Vol. 1,2, 3.)

Tekniikka

Ottelutekniikoista

Taidossa on nykyisellään yhteensä noin 52 erikseen nimettyä tekniikkaa, jotka jakautuvat viiteen eri tekniikkaluokkaan. Jokainen tekniikkaluokka perustuu erilaiselle vartalon akselin käytön peruseriaateille. Eroja on esitelty Dōkō Gokai -kappaleessa. Nimetyistä tekniikoista neljä on ottelussa kiellettyjä ja osa on muuten vaan harvemmin käytettyjä. Noin 21 on sellaista, joita voi nähdä taido jissenisissä useinkin. Alla olevassa listassa tekniikat on lajiteltu neljään eri sarjaan: perus-, erikois-, harvinainen- ja kielletty tekniikka.

Perustekniikat ovat tekniikoita, jotka jokaisen ottelijan kannattaa osata hyvin. Sekä osata tehdä itse, että tietää vastustajan tehdessä niiden ulottuvuus ja heikkoudet.

Erikoistekniikat sopivat vain joihinkin tiettyihin erikoistilanteisiin.

Harvinaisia tekniikoita ei ottelussa paljon näy. Tämä johtuu todennäköisesti tekniikan rajoituksista taido-jissen tilannetta ajatellen, esim. ulottuvuus on lyhyt, on teknisesti vaikea tai vie voimia.

Kielletyt tekniikat eivät ole ottelussa sallittuja.

Mitä laajempi tekniikkapohja ottelijalla on, sitä suurempi työkaluvarasto hänellä on käytössään.

Harvinaisempia tekniikoita kannattaa harjoitella, sillä kun niitä onnistuu ottelussa soveltamaan, voi päästä yllättämään vastustajan.

SEN

Sentai kaijo geri	perustekniikka
Sentai chokujo tsuki	perustekniikka
Sentai tegatana uchi	perustekniikka
Sentai shajo geri	perustekniikka
Sentai harai kuzushi	perustekniikka
Sentai shitto ate	harvinainen
Sentai ttechu ate	harvinainen
Sentai gyakusen ate	harvinainen
Sentai gyakujo geri	harvinainen
Sentai haimen dori	harvinainen

UN

Untai eji tsuki	perustekniikka
Untai shomen geri	perustekniikka
Untai sokuto geri	perustekniikka
Untai fujo geri	perustekniikka
Untai hien geri	perustekniikka
Untai gyakuashi dori	erikoistekniikka kaadoksi sovellettuna, jalan vahingoittamistarkoituksessa kielletty
Untai oshi kuzushi	erikoistekniikka
Untai gajo geri	harvinainen
Untai zenmen dori	harvinainen
Untai fumi ate	harvinainen
Untai yakute dori	kielletty

HEN

Hentai senjo geri	perustekniikka
Hentai manji geri	perustekniikka
Hentai suihei geri	perustekniikka
Hentai kake kuzushi	perustekniikka
Hentai ebi geri	harvinainen
Hentai nage kuzushi	harvinainen
Hentai gyakujo geri	harvinainen

Hentai moroashi geri	harvinainen
Hentai kaeshi geri	harvinainen

NEN

Nentai hangetsu ate	perustekniikka
Nentai shajo geri	perustekniikka
Nentai jun ashi garami	perustekniikka
Nentai jun do garami	perustekniikka
Nentai geashi garami	erikoistekniikka
Nentai gyaku ashi garami	harvinainen
Nentai gyaku do garami	harvinainen
Nentai jun kubi garami	kielletty
Nentai gyaku kubi garami	kielletty

TEN

Tentai ude sokuten geri	perustekniikka
Tentai sha koten geri	perustekniikka
Tentai ude koten geri	perustekniikka
Tentai ude sokuten tsuki	erikoistekniikka
Tentai ude sokuten do garami	erikoistekniikka
Tentai hai zenten tsuki	harvinainen
Tentai hai zenten geri	harvinainen
Tentai hai koten geri	harvinainen
Tentai ude zenten tsuki	harvinainen
Tentai ude koten geri	harvinainen
Tentai chu zenten tsuki	harvinainen
Tentai chu koten geri	harvinainen
Tentai chu nenten geri	harvinainen

Ottelussa tekniikoita hyödynnettäessä on tärkeää tuntea omien tekniikoiden osumaetäisyys ja ymmärtää miten tekniikat tulisi tehdä niin, että osuvan raajan etäisyys vastustajaan olisi mahdollisimman lyhyt.

Vakio-vastatekniikat

Melkein joka tekniikkaan löytyy vastatekniikka ja onkin tärkeää tutkia tekniikoita ja löytää itselle parhaat vastatekniikat yleisimpiin hyökkäystekniikoihin. On kuitenkin olemassa kaksi perusvastatekniikkaa, jotka yleiskäyttöisyyden takia jokaisen ottelijan tulisi suvereenisti hallita. Nämä tekniikat ovat:

1. **Väistö-tsuki:** Vastustajan tehdessä tekniikkaa väistetään eteen, alas tai hypyllä yläviistoon jonka jälkeen tsuki. Tätä vasta tekniikkaa voi soveltaa esimerkiksi seuraaviin tekniikoihin:

Alas-tsuki: Hentai senjo geri, Hentai ebi geri, Senta kaijo geri, Tentai sokuten geri,
Eteen-tsuki: Kaikki sengitekniikat, Hentai senjo geri, Tentai sokuten geri
Hyppy-tsuki: Senta shajo geri, Senta harai kuzushi, Hentai manji geri, Hentai kake
kuzushi, Nentai shajo geri, Nentai hangetsu ate

2. **Kiinniotto-kaato-tsuki:** Vastustajan potkaistessa liikutaan vastustajan lantion lähelle, kaadetaan vastustaja ja lopetetaan tsukilla. Tätä vastatekniikkaa voi soveltaa esimerkiksi seuraaviin tekniikoihin:

Hentai senjo geri, Sentai kaijo geri, Untai fujo geri

Periaatteessa em. tsukit ovat erittäin helppoja, mutta tilanteen nopeus ja asento tekevät pisteen saamisen haastavammaksi. Muistettavia asioita ovat kanmen kaba (pään suojaus) ei-lyövällä kädellä, eji dachi osuma-hetken asentona sekä gentai.

Kurotus

Kurotus kuuluu ottelutekniikoiden hallinnan perusteisiin. Kurotuksen perusidea on laajentaa tekniikan osuma-alaa normaalietäisyyttä pitemmälle tekniikan liikelaajuutta kasvattamalla sekä oikeanlaisella tekniikan voiman suuntaamisella ja/tai pitempien askelten, voimakkaamman ponnistuksen, ninoashin avulla. Tavoitteena on yllättää vastustaja yltämällä tekniikalla pitemmälle, kuin mitä vastustajan kuvittelee tekniikan yltävän. Tässä voidaan hyödyntää myös tartuttamista eli ensin tehdään tekniikka muutaman kerran lyhyempänä ja kun vastustaja uskoo tuntevansa tekniikan etäisyyden, otetaan kurotus peliin vastustajan yllättämiseksi. Erinomaisia kurotustekniikoita ovat:

1. Sentai kaijo geri
2. Untai hien geri
3. Hentai senjo geri
4. Hentai manji geri
5. Tentai ude sokuten geri

Kurotusta on tärkeää treenata myös muilla tekniikoilla, koska mitä laajempi käyttöetäisyys tekniikoilla on, sitä käyttökelpoisempia niistä tulee.

Voiman suuntaaminen

Tekniikoiden etäisyyden ymmärtämisen lisäksi myös tekniikan voiman suuntaaminen on tärkeää hallita. Tekniikoita tehtäessä sekä vartalon liikevoima että varsinaisen iskun toteuttavan raajan voima tulee suuntautua aina kohti vastustajaa. Oikeanlaisen voiman suuntaamiseen liittyy myös tekniikan palautus, eli raajan voiman haltuunotto osuman tai ohi menneen tekniikan jälkeen. Jos voima on suunnattu oikein ja tekniikan palautus on hallussa myös tilanteen jatko on mahdollista niin että itse pysytään koko ajan pienessä etulyöntiasemassa vastustajaan nähden.

Joissakin tekniikoissa vartalon liikkeellä voidaan ohjata/rajata vastustajaa liikkeitä ennen varsinaisen tekniikan tekemistä. Tällöin tulee kuitenkin olla tarkkana, ettei vartalon voiman ja iskun toteuttavan raajan välinen kulma kasva liian suureksi. Muuten vartalon voima vie voiman koko tekniikasta eikä hyökkäyksen jatkaminen enää onnistu.

Ennakkopiste

Vastustajan liikesuunnan ymmärtäminen ja ennakoiminen on ottelussa erittäin tärkeää. Tekniikoita ei tule tehdä sinne, missä vastustaja on juuri nyt, vaan sinne, minne hän on menossa, eli tekniikat tulee suunnata vastustajan liikkeen mukaiseen ennakkopisteeseen. Ennakkopiste voidaan saavuttaa kahdella eri tavalla, jotka ovat:

1. Liiku vastustajan liikesuunnan mukaisesti ja tee tekniikka hieman pidemmälle kuin missä hän on nyt.
2. Ennakoi vastustajan liike ja tee tekniikka vastustajan liikesuuntaa vastaan.

Tärkeää on myös omilla liikkeillä pyrkiä hallitsemaan vastustajaan liikkeitä, jolloin vastustajan liikkeiden ennakointi on entistä helpompaa. Ennakoinnilla voidaan myös lisätä omaa puolustusta kuten esimerkiksi tentai sokuten gerissä.

Haarukointi

Haarukoinnin perusideana on omalla askelluksella ja tekniikoiden palautuksilla pitää vastustaja koko ajan hyökkäys sektorilla. Joka toinen kerta pyritään astumaan jalka hieman vastustajan vasemmalle puolelle ja joka toinen oikealle puolelle, niin että vastustajalta on koko ajan toisen puolen liikesuunta hieman rajoitetumpi. Tällä tavoin saadaan paremmin pidettyä kontrollissa koko hyökkäyksen ajan. Haarukoinnissa pyritään liikkumaan koko ajan vastustajan liikesuunnan mukaisesti kidoosen linjan puolelta toiselle.

Kombinointi

Tekniikoiden kombinoinnin perusideana on säilyttää hyökkäyksen paine vastustajaan kombinoiden tekniikoita jatkuvana ketjuna toistensa perään. Tärkeää on kuitenkin koko ajan säilyttää hyökkäys paineen tuoma etu itsellä, joten oma suojaus pitää olla koko ajan kunnossa samoin kuin tekniikoiden palautuksen tärkeys korostuu, jotta seuraavalla tekniikan jatkaminen onnistuu ilman että vastustaja pääsee karkaamaan pois hyökkäys alueelta. Pääsääntöisesti tekniikoita voidaan kombinoida kolmea periaatetta käyttäen, nämä ovat:

1. Kombinoi tekniikoita vartalon pyörimissuunta säilyttäen: Liiku vastustajan liikesuunnan mukaisesti niin että vastustaja pysyy koko ajan sillä puolella miltä varsinaiset iskun tekevät raajat heilahtavat. Palauta edellinen tekniikka niin että vartalon liike pyörimissuunta säilyy.
2. Kombinoi tekniikoita vartalon pyörimissuuntaa vaihtaen: Liiku vastustajan liikesuunnan mukaisesti mutta anna vastustajan liikkua pyörimissuunnan vastakkaiselle puolelle jonka jälkeen iske toiselta puolelta tulevalle tekniikalla vastustajan liikesuuntaa vastaan
3. Kombinoi tekniikoita ylä/alasuunnassa jatkumona ja suoraviivaisesti.

Myös ennakkopisteen ja haarukoinnin ymmärtäminen on tekniikoiden kombinoinnin suhteen erittäin tärkeää.

Hyökkäyksen aloittaminen

Hyökkäystä aloittaessa kannattaa olla tarkkana miltä tasolta oman hyökkäyksen aloittaa. Jos vastustajana on vastatekniikka automaatti, joka tekee aina oman vasta tekniikkansa alhaalta esimerkiksi nentai-tyyppisesti kannattaa tällöin oma hyökkäys aloittaa myös ala tekniikalla. Tämä pakottaa vastustajan pysymään pystyssä ja eikä hän näin ollen pysty niin helposti hyödyntämään omaa vahvaa vasta tekniikkaansa. Vastaavasti jos vastustaja tykkää aina tehdä vastatekniikkana jotain hyppypotkua kannattaa tällöin myös oma hyökkäys aloittaa yläkautta, jolloin vastustaja useimmiten pysyy maassa eikä välttämättä pysty hyödyntämään omaa vahvuuttaan. Muista kuitenkin, että ylös hypäessä on aina pakko tulla jossain vaiheessa alas ja tämä on hetki mitä taitava ottelija ei jätä hyödyntämättä.

Yhteenveto

JISSEN		
PERUSTA		
LIKKUMINEN	TEKNIIKAT	
TOIMINTATAPA		
TAI NO SEN	GO NO SEN	SEN NO SEN
STRATEGIA / TAKTIikka		
MITEN SAAVUTAN TAVOITTEENI		
UNSOKU SOTAI SEIHO KIMEGI GENTAI	AJATTELU PÄÄTÖS MENETELMÄ TOIMINTA ARVIOINTI	

Suki	Hengitys	Seigyoo
Mieli	Rauhoittuminen Meditaatio Budo + Ki	Koo-Kotai Oma mieli valmis Vastustajan heikkouksien analysointi
Olemus	Kamae Tanden Peloton	Kihatsu-Kitai Vastustajan pysäytys, horjutus, väistö, ohjaus
Energia	Tasainen hengitys jos ei tarvetta muuhun Kunto (Syke)	Hanshin- Hantai Väistön muuttaminen hyökkäykseksi
Toiminta	Pitkä aerobinen toiminta Kombinaatiot	Unsoku-Untai Voitetaan hyvällä unsokulla ja etäisyyden hallinnalla
Tekniikka	Kiai Tilannetaju	Rendoo-Rentai Jatkuva hyökkäys ja tekemisen optimointi

Suki		
Oma puolustus	Koska hyökätä (Kyo)	Työkalut
Mieli Mielesi tulisi olla tyyni ja kirkas ja nähdä asiat niin kuin ne todella ovat. Jos mielesi on oikea kukaan ei pysty johtamaan sinua harhaan.		
Mieli tyynenä Ei turhia ajatuksia Ei ennakko-odotuksia Ajatusten vapaa virtaus	Vastustajan keskittymisen herpaantuessa Vastustajan epäröidessä Vastustajan ollessa peloissaan	Jähmetys Analysointi (2-1,1-1) Kontrasti Huomion siirtäminen
Olemus Pidä olemuksesi virheettömänä ja asianmukainen, mielen ja kehon ollessa yhtä. Jos olemuksesi on oikea kukaan ei halveksi sinua.		
Hyvä kamae Hyvä tasapaino kokoajan Painopiste alhaalla	Vastustajan tasapainon pettäessä	Haluttu ensivaikutelma Tasapainon horjutus Pistesuoritusten osoittaminen
Energia Anna energian täyttää kehosi hengittäen oikein syvältä vatsanpohjasta. Jos energiatilasi on oikea et pelkää mitään.		
Muista hengittää Hyvä kunto	Vastustajan haukkoessa henkeä (hengästyessä)	Puolustajan unsoku Järkevät väistöt Keskialueen hallinta (Vastustajan jahtaaminen) Myötäily
Toiminta Toimi aina asianmukaisten sääntöjen mukaisesti. Jos toimintasi on oikeanlaista et koskaan tule tekemään virheitä.		
Noudata taido ottelun sääntöjä Liiku puhtaalla unsokulla Hyödynnä ottelualuetta Tee tekniikat oikein	Vastustajan ollessa lähellä reunaa Hetki kun vastustaja on lähdössä liikkeeseen Hetki liikkeen jälkeen	Tekniikoiden heikkoudet ja vahvuudet Hyökkääjän unsoku Ottelualueen hyödyntäminen
Tekniikka Omaksu tekniikkasi tilanteen mukaan ja säilytä mahdollisuus liikkua vapaasti. Jos tekniikkasi on tilanteen mukaista kukaan ei pysty kontrolloimaan sinua		
Omat vahvat tekniikat Sopeutuminen tilanteeseen Oman liikkeen muuttaminen hyökkäykseksi	Hetki liikkeen jälkeen Hetki ohi menneen tekniikan jälkeen	Tekniikoiden hallinta Vakiovastatekniikat Kurotus Voiman suuntaaminen Ennakkopiste

		Haarukointi Kombinointi (70%-100%) Hyökkäyksen aloittaminen (ala,keski,ylä)
--	--	--

Liitteet

Liite 1: Reaktiivisuus

Visuaalinen reaktioaika määritellään siten että kuinka nopeasti urheilija reagoi näkemäänsä stimulaatioon (= ärsykkeeseen). Ärsyke voi olla mitä tahansa opittua tai yllätyksellistä. Visuaalinen reaktioaika mitataan yleensä millisekuntein. Yksinkertaisimmillaan visuaalista reaktioaikaa voidaan testata ja mitata esimerkiksi tietokoneen näytölle ilmestyvän muutoksen avulla, jolloin henkilön pitää esimerkiksi painaa nappulaa heti näkemänsä jälkeen.

Visuaalinen reaktioaika on tärkeä, kun tutkitaan tiettyjen ammattiryhmien ihmisiä reagoimassa tilanteen mukaisesti, esimerkiksi kuljettajat, lentäjät, vartijat, poliisit jne. Visuaalinen reaktioaika on hitaampi kuin kuulemiseen perustuva reaktio. Visuaalinen reaktioaika saattaa olla jopa 4 kertaa hitaampi kuin audiosignaali.

Visuaalista reaktioaikaa voidaan mitata joko yksinkertaisesti tai monivaihtoehtomenetelmällä. Reaktioaikoja voi nopeuttaa harjoittelemalla oikealla tavalla. Urheilijoiden ja ei-urheilijoiden välillä on myös suuri ero reaktionopeuksissa. Urheilijoiden keskiarvo on 369 msek ja ei-urheilijoiden 468 msek.

Taidossa suurta nopeutta tarvitaan tai no sen tilanteissa. Tällöin oman tekemisen nopeus olisi oltava kyllin suurta, jotta vastustaja ei ehtisi puolustautua. Suurta visuaalista reaktionopeutta tarvitaan go no sen tilanteissa, jolloin aivojen on viestitettävä keholle juuri se oikea asia, jolla voittaa vastustajan.

Lähteet: Ref. Malaysian J. Of Public Health Med. 2018, 1, 135-141.

Visuaalisen reaktiivisuuden harjoittaminen

Tutkijoiden mukaan noin 80 % havaintosignaaleista urheilussa tulee silmien kautta. Näköhavainnointi on siis erityisen tärkeä alue, jota pitäisi jatkuvasti kehittää lajikohtaisesti. Urheilunäkemisen harjoittelu parantaa nopeutta ja tarkkuutta sekä vähentää loukkaantumisriskiä. Taidossa kyky nähdä, analysoida ja reagoida muodostaa periaatteessa seigyy-käsitteen. On sopeuduttava täydellisesti vastustajan tekemiseen ja hyödynnettävä kaikki signaalit, jotka mahdollistavat ippon-suorituksen. Harjoitus tekee tässäkin mestarin. Visuaalinen harjoittelu parantaa kehon koordinaatiota, laajentaa näkökenttää, lisää sensitiivisyyttä, parantaa näkömuistia.

1. Venyttele ja lämmitä kehosi hyvin. Samoin lämmitä näköaistisi kohdentamalla katsetta välillä lähiobjekteihin ja välillä kauko-objekteihin. Tee havaintoja muuttuvista tilanteista.
2. Muistaminen. Mitä vastustajasi on joskus tehnyt, mitkä ovat hänen manööverinsä jne. Yhdistä muistamiseen nopeus kuten muistipelissä.
3. Paranna näkökenttähavaintojasi. Mitä tapahtuu sivuilla ilman että käännät päätä. Seuraavaksi voit tarkistaa kääntämällä päätä. Yksityiskohdat ovat tärkeitä.

4. Leikittele kirjaimilla, fonteilla, sanalukemisilla; kuinka selviät eri muodostelmista ja ymmärtämisistä, kuinka nopeasti luet sanoja, poimi eri fonttikokoja sanojen sisältä jne.
5. Harjoittele vain käyttämällä yhtä silmää. Harjoittele pienillä ja tarkkuutta vaativilla objekteilla kuten langan pujotus neulaan, asioiden tekeminen suorilla käsillä jne.
6. Kaikenlainen palloharjoittelu, pingispalloilla tai tennispalloilla: ensin näet, sitten toimit.

Edellä mainitut ovat yleisharjoitteita, jotka luovat pohjaa lajiharjoittelulle. Seuraavassa muutamia harjoitusmuotoja:

1. Lyönti: vastustaja avaa signaalina nyrkin kämmeneksi => lyö heti kummalla kädellä tahansa, kun näet nyrkin avauksen. Vaihtoehtoisesti vastustaja voi hypätä ilmaan merkitä visuaaliselle reaktiolle. Tällöin yrität ehtiä lyödä vastustajaa pallean ennen kuin hän tippuu maahan.
2. Sama kuin edellä mutta vastustaja pitää molempia käsiä nyrkissä kehon molemmilla puolilla ja avaa toisen => lyö heti kummalla kädellä tahansa kun näet nyrkin avauksen.
3. Sama kuin edellä eli vastustaja pitää molempia käsiä nyrkissä kehon molemmilla puolilla ja avaa toisen => lyö heti saman puolen kädellä kun näet nyrkin avauksen.
4. Harjoitukset 1-3 mutta lyönnin tilalla on potku.
5. Vastustaja avaa signaalina nyrkistä joko 1, 2, 3, 4 tai 5 sormea. 1 sormi merkitsee sengiä, 2 sormea ungia, 3 sormea hengiä, 4 sormea nengiä ja 5 sormea tengiä. Kun näet sormet niin tee sitä vastaava tekniikkaluokka mahdollisimman nopeasti.
6. Ottelussa voi merkkisignaali olla mikä tahansa sovittu asia johon sitten pitää reagoida maksimi nopeudella.
7. Vaativia reaktiivisuusharjoituksia ovat seigyoo-tilanteet eli esimerkiksi hyökkääjä tekee:
 - a. kiertotekniikan, jolloin vastustaja tekee saman suuntaisen myötäilytekniikan
 - b. ala-tekniikan, jolloin vastustaja hyppää yli

Taidon ottelussa pitää olla valppaana koko ajan ja seurata vastustajan signaaleja. Monet Taidon teoria-asiat ja yllä kerrotut perustuvat itse asiassa visuaaliseen reaktiivisuuteen, kuten monet KYO ja SUKI-tilanteet.

Liite 2: Taido Honin kansainvälinen Taido-seminaari “Unsoku”

7.7.2017 Mitsuo Kondo, 8.dan hanshi

Käännös: Jari Tuominen, 8.dan hanshi

Kondo-sensei kuvaili jo vuonna 2017 pitämässään kansainvälisessä seminaarissa tilannetta unsokun osalta seuraavasti:

1. Taido-ottelu ei enää näytä hyvältä. Kilpailijat eivät viitsi tehdä kunnon kamaeta, kädet ja jalat liikkuvat erillisesti. Ilmeisesti unsokun merkitystä ei ymmärretä täysin.
2. Unsokun ja kehon yhteyttä ei ymmärretä.
3. Jotta Taido näyttäisi oikealta Taidolta muiden silmissä, on meidän tehtävä unsoku-liikkuminen oikein. On muistettava, että juuri unsoku erottaa meidät esimerkiksi karatesta.
4. Taidon opettajat eivät ymmärrä unsokun tärkeyttä.
5. Tuomarit eivät uskalla antaa varoituksia huonosta unsokusta.

Miksi unsoku on niin tärkeä ja oleellista Taidossa?

Seiken Shukumine tutki muita budolajeja ja esimerkiksi karatessa liikkuminen on 2-ulotteista ja perustuu pitkälti kehon refleksimäisiin liikkeisiin ja voimaan. Taido ei koskaan olisi Taidoa 2-ulotteisessa tilanteessa vaan tarvitsemme 3-ulotteisen tilan. Nykyaikainen taistelulaji tulee perustua koko kehon hyödyntämiseen ja luovuuteen.

Taidon periaatteita ovat: unsoku – sotai – seiho – kimegi – gentai. Nämä ovat verrattavissa jokapäiväisiin rutiineihin: ajatus – päätös – menetelmä – tulos – arviointi. Jos Taidossa ei käytetä unsokua, ei sitä voi kutsua Taidoksi.

Mitä unsoku on? (kts. Taido Kyohan, luku 18, 126 – 145)

Sekä hyökkäyksessä että puolustuksessa tarvitaan unsokua jotta suoriudutaan paremmin ottelusta. Tämä on osa Seigyoo Gotai:ta. On otettava huomioon Ma-ai (etäisyys) sekä toimintojen periaatteet.

1. On kolmenlaisia etäisyyksiä: so-o-ma-ai, yudo ma-ai, gendo ma-ai). Jotta hyökkäys onnistuu, on ottelijoiden varpaiden oltava lähes kosketuksissa. Pidemmältä etäisyydeltä voi käyttää unshinia. Unsokua käytetään saavuttamaan lähietäisyys. HARJOITTELE.
2. Unsokun perusaskeleet ovat: so, in, ka, gen, ko, ten, tsui ja tai soku

Kuinka unsokua harjoitellaan?

1. Unsoku Happo. HARJOITTELE.

2. Tee unsoku-liikesarja vastustajan kanssa. Kiinnitä huomiota etäisyyteen ja rytmiin. HARJOITTELE.
3. Kirjain-unsoku-liikkeet ja Gorendo. HARJOITTELE.

Mihin asioihin tulee kiinnittää huomiota unsoku-harjoittelussa?

1. Antipatiat unsokua kohtaan. HARJOITTELE.
2. Jalkojen ja käsien liike. HARJOITTELE.
3. Ymmärrä ni-no-ashi ja ten-soku. HARJOITTELE.
4. Pidä kokonaisuus mielessä ja sovellukset. HARJOITTELE.
5. Opettele unsokun ja gorendon sanat. HARJOITTELE.

Faktoja unsokusta:

1. Unsoku syntyi Taidon ainutlaatuisesta ideasta
2. Unsokua ei ole muissa taistelulajeissa
3. Systemaattisella käsien ja jalkojen liikkeellä saavutetaan moniulotteinen kontrolli
4. Kontrolli ulottuu myös ilmaan
5. Liike todistaa olemassaolon
6. Taido alkaa ja loppuu unsokuun
7. Se joka osaa kontrolloida toista unsokun avulla, voittaa
8. Unsoku muodostuu stepeistä
9. Unsoku ei lopu gorendoon
10. Unsokun avulla saavutetaan harmonia
11. Harmonia särkyä, jos laiminlyöt unsokun
12. Unsokulla saavutetaan jatkuvan muutoksen
13. Unsoku mahdollistaa taitojen pohtimisen
14. Unsoku mahdollistaa yksiulotteisesta siirtymisen moniulotteiseen
15. Uudet tekniikat syntyvät unsokun kautta
16. Unsokun avulla voit häivyttää itsesi hetkeksi
17. Unsoku kehittää urheilullisia taitoja
18. Unsoku mahdollistaa taistelutaidon, jossa on enemmän liikkuma- ja pelivaraa

19. Unsoku mahdollistaa käsien ja jalkojen erityyppiset kombinaatiot
20. Taidon unsoku happo vaikuttaa muihin lajeihin
21. Huomioi epäluulot
22. Analysoi liikkumistasi
23. Tee askeleet 0,5 sekunnissa
24. Eliminoi vertikaalit muutokset
25. Pidä gravity tandenissa
26. Synkronoi hengitys liikkeeseesi
27. Synkronoi tekniikkaluokat unsokuun
28. Synkronoi voitonmahdollisuudet unsokuun
29. Pidä täydellinen kamae koko ajan
30. Pidä lantiosi liikkeessä
31. Liiku kuin olisit jäällä
32. Vuorottele nopeita ja hitaita
33. Säätele etäisyyksiä
34. Älä lopeta unsoku harjoitusta ennen kuin olet tehnyt 100%
35. Kehitä nopeuttasi tatamilla sekä myös ilmassa

Perus-harjoitusmenetelmiä

Ymmärrä unsoku-liikkeiden yhteys perustoimintoihin: Tai no Sen, Go no Sen ja Sen no Sen. Esimerkiksi Ka-soku + Tai no Sen, Gen-soku + Go no Sen, So-soku + Sen no Sen.

1. So-sokulla lyhennämme etäisyyttä. Soveltuu parhaiten Tai no Seniin.
 - a. Ni-no-ashilla säädät helposti etäisyyttä
 - b. Voit liikkua sivulle Ni-no-ashilla
 - c. Jos teet tekniikan So-sokusta, se ei periaatteessa ole hyväksyttävissä ilman kulman muutosta
2. In-sokulla lisää etäisyyttä. Soveltuu parhaiten Go no Seniin.
 - a. In-sokulla voit houkutella vastustajan lähelle
 - b. Voit muuttaa myös kulmaa

- c. Jos teet tekniikan In-sokusta, se ei periaatteessa ole hyväksyttävissä ilman kulman muutosta
- 3. Ka-sokulla muutat kulmaa ja lähestyt vastustajaa. Soveltuu parhaiten Tai no Seniin.
 - a. Riippuen vastustajan liikkeistä, voit säädellä omaa liikkumissuuntaasi ja optimoida etäisyyden
- 4. Gen-sokulla lisäät kulmaa ja etäisyyttä. Sääto takajalalla.
 - a. Muista säilyttää tasapaino ja taisuku.
 - b. Voit vedättää vastustajaa gen-sokulla.
- 5. Ko-soku säättää myös etäisyyttä ja kulmaa. Se on väistöliike.
 - a. Soveltuu parhaiten sekä hyökkäykseen että puolustukseen.
 - b. Perusliike kaikkeen.
- 6. Ten-sokua käytetään hyökkäyksen poikkeutukseen tai painon vaihtamiseen jalalta toiselle.
 - a. Välivaiheena on heisoku-dachi
 - b. Heisoku-dachi saattaa hämätä vastustajaa
- 7. Tsui-sokulla otetaan etäisyys vastustajaan kiinni. Pääasiallinen sovellus on Tai no Sen.
 - a. Voidaan sisällyttää Ni-no-ashi
 - b. Tsui-soku vaikuttaa unsokun rytmiin
 - c. Tsui-sokulla saadaan lisävauhtia tekniikkaan, esim. sengiin
 - d. Suora jatko ei periaatteessa sallittua pistesuoritukseen
 - e. Hyvä sovellus on jatkaa tsui-sokua esimerkiksi ka-sokulla
- 8. Tai-sokun funktio on perääntyä, estää osuma sekä saattaa tekniikka päätökseen (= kimegi). Go no Sen pääasiallinen sovellus.
 - a. Vastahyökkäys on tehokas, kun tai-sokuun lisätään esimerkiksi ko-soku
 - b. Voit käyttää tai-sokua hämäyksenä eli pysäytä heisoku-dachi vaiheeseen ja muuta liikettä
 - c. Voit vedättää vastustajaa tai-sokulla ja yllättää tekniikalla
 - d. Ei myöskään hyväksytä ilman kulmaa pistesuoritukseksi

Kaikkia unsoku-askeleita tulee harjoitella ja kombinoina eri tilanteisiin sopiviksi. Ensin ilmaan ja sitten parin kanssa. Vaihtelee kulmia sekä nopeuksia. Huomioi tositilanteessa vastustajan reaktiot eri liikkeisiin. Ka-sokun eri muunnoksia kannattaa harjoitella. Samoin ka-sokun tsukin käyttöä hämäyksenä.