



Taido tutuksi lajia kokeilemalla

Kuinka järjestät mukaansatempaavan lajikokeilun?

Suomen Taido/ Suomen Karateliitto ry
Taido tutuksi -hanke 2019-2020
Teksti: Tomi Tolsa, 5. dan Renshi
Taitto: Sera Kaukola



Lajikokeilujen vetäminen on kivaa!

Vanha koira voi oppia uusia temppuja!

Budolajien juuret ovat vanhoissa japanilaisissa sotataidoissa (bujutsu). Vuosi-satojen aikana vanhat taistelumenetelmät (jutsu) menettivät merkityksensä. Taistelutaitojen oppimisen sijasta harjoittelun tavoitteeksi tuli kehittää harrastajaansa ihmisenä (do). Budoharjoittelu rohkaisee kohteliaaseen käyttäytymiseen, edistää teknistä taitavuutta, vahvistaa kehoa ja täydentää mieltä.

Taidon, japanilaiset budolajin, juuret ovat karatessa ja perinteisessä Okinawa-te'ssä. Taido tarkoittaa suomeksi vartalon ja mielen tietä. Taidon kehittäjä Seiken Shukumine esitteli lajin virallisesti 23.1.1965. Suomeen taido saapui japanilaisen opiskelijan tuomana Lahteen vuonna 1972.

Jäsenhankinta hyödyttää koko lajia!

Aktiivinen jäsenhankinta on seurojen jäsenmäärien kasvun edellytys. Kasvu nähdään arvokkaaksi, sillä se tuo toimintaan lisää energiaa ja houkuttelee mukaan uusia resursseja: ihmisiä, toimijoita, harrastajia, kiinnostusta, näkyvyyttä ja tunnettuutta.

Jäsenhankinta lajikokeiluina on kivaa ja kehittävää. Kokeiluista kertyneen kokemuksen kautta taido kukoistaa ja leviää. Jäsenhankintaan sijoitetut panokset näkyvät jokaisen uuden taidon harrastajan jakamana lisäenergiana. Jäsenhankinta tarjoaa kohtaamisia mielenkiintoisten ihmisten kanssa, joiden kanssa voi oppia yhdessä ja jakaa mahtavan harrastuksen.

**TAIDO TUTUKSI (TATU)-
HANKKEEN AIKANA JÄRJESTETTIIN
LAJIKOKEILUKIERTUE
1.8.2019-30.9.2020.**

**TAIDOA KOKEILI YLI 6000
POTENTIAALISTA LAJIN
HARRASTAJAA NOIN 300
RYHMÄSSÄ 13 PAIKKAKUNNALLA.**

**SYKSYN 2019 TILAISUUKSIEN
PERUSTEELLA KESKIMÄÄRIN
VIISI PROSENTTIA KOKEILUJOISTA
SIIRTYI HARJOITTELEMAAN LAJIA
PAIKALLISEEN SEURAAN.**

**TÄTÄ MYÖHEMMISSÄ PARHAISSA
KOKEILUISSA HAVAITTIIN JOPA 10
PROSENTIN SIIRTYMÄÄ.**

Näin pääset alkuun

Lajikokeilujen sopiminen ja toteuttaminen on helppoa. Järjestä ensimmäinen kerta letkein rantein, sillä jalkautuminen uusien harrastajien pariin on tärkeintä. Meinaamisen suunnittelu on turhaa ja turhauttavaa.



SOVI LAJIKOKEILU



LAADI TUNTISUUNNITELMA



VARMISTA APUOHJAAJAT JA TARVITTAVAT VÄLINEET



OHJAA NAPAKKA LAJIKOKEILU



INNOSTA OSALLISTUJAT PERUSKURSSILLE



SEURAAVISSA LUVUISSA KERROTAAN KUSTAKIN VAIHEESTA TARKEMMIN.



"Olen tosi iloinen, että tällainen kokeilu järjestyi. Kamppailulajit ovat niin marginaalissa koululiikunnassa, vaikka perusliikuntaliikeet, kehonhallinta ja koordinaatio tulee monella muullakin tavalla. Kiva näkökulma! Toivottavasti joku oppilaista tunsikin lajin itselleen sopivaksi. Erittäin hyvä, että ohjaaja muisti mainita, että lajityypilliset harjoitteet, potkut ja lyönnit, kuuluvat vain harjoitussalille:) Iso kiitos:)"

-Luokan- ja aineenopettaja, Kerava

Sovi lajikokeilu

Päätä aluksi asiakkaat, joiden luona haluat järjestää lajikokeilun. Selvitä yhteyshenkilö ja sovi kokeilusta. Lähesty sähköpostitse ja soita perään, mikäli vastausta ei kuulu.

Kehen ottaa yhteyttä?

Käytä vaivaa oikean yhteyshenkilön selvittämiseen. Kokeilujen järjestämisessä tämä on ainoa todellinen "pullonkaula".

Alakouluissa kannattaa lähestyä rehtoria ja apulaisrehtoria.

Yläkouluissa ja lukioissa suoraan liikunnanopettajia. Yrityksissä paras henkilö on henkilöstöjohtaja ja varhaiskasvatuksessa päiväkodin johtaja jne.

Ehdottoman hyvä tapa on soittaa suoraan ennestään tutulle opettajalle!

Monissa kunnissa on tarjolla palveluja matalan kynnyksen liikuntaan. Ilmoittaudu mukaan näihin ja lisää **'tilaa lajikokeilu'** -sivut ja -napit myös seuran omille kanaville.

"Suurin osa aloittajista löytää lajin pariin toisen ihmisen kautta. Joko kaverin, sisaruksen, huoltajan tai huollettavan suosituksesta tai lajikokeilun, esittelyn ja näytöksen kautta."

DO'S

- ☒ **VARMISTA SEURAN SITOUTUMINEN JÄSENREKRYTOINTIIN JA TARVITTAVIIN RESURSSIIN**
- ☒ **OTA HETI YHTEYTTÄ ASIAKKAASEEN, SILLÄ KAIKEN MUUN EHTII TEHDÄ MYÖHEMMINKIN**
- ☒ **SELVITÄ JO OLEMASSA OLEVAT ASIAKASKONTAKTIT**
- ☒ **USKALLA KYSYÄ APUA**

DONT'S

- ☒ **ÄLÄ SORRU SELITTELYIHIN: "TÄTÄ ON KOKEILTU AIKAISEMMIN KIVIKAUDELLA."**
- ☒ **ÄLÄ LUOTA NYKYISEEN KAAVAAN, JOS SEURAN PERUSKURSSILLE ILMESTYY PARI HASSUA KOKEILIJAA VUOSI TOISENSA PERÄÄN.**
- ☒ **ÄLÄ AJATTELE NEGATIIVISESTI: "EI LAJIKOKEILUISTA TULE KUITENKAAN KUKAAN SALILLE JA JOS TULEE, HE LOPETTAVAT KUITENKIN PIAN."**

Laadi tuntisuunnitelma

Käytä tuntisuunnitelmamalleja tai laadi oma suunnitelma hyvissä ajoin ennen lajikokeilua. Hyvä lajikokeilu kestää 30-45minuuttia. Kestoltaan pidemmät kokeilut tuppaaavat muuttumaan seminaarimaisiksi. Osallistujien keskittyminen herpaantuu ja he pitkästyvät.

**NAPAKKA TUNTI SISÄLTÄÄ ALOITUKSEN JA LOPETUKSEN
LISÄKSI KOLME OSAA:**

- ☒ **KAMPPAILULLISET PELIT JA LEIKIT PARIN KANSSA**
- ☒ **AKROBATIA / KEHONHALLINTA**
- ☒ **VÄLINEHARJOITTELU**

**OPETTELE KIRJATTU TUNTISUUNNITELMA ULKOMUISTISTA,
JOTTA OHJAUS ON SUJUVAA JA MUISTAT KESKITTYÄ
YDINKOHTIIN.**

**TESTAA JA HARJOITA OHJAUSTAITOASI VETÄMÄLLÄ
TREENIT SEURAN HARJOITUSVUOROLLA. SAAT KAKSI
KÄRPÄSTÄ SAMALLA ISKULLA.**

And Action!

Pysy liikkeessä!

Suosituimpia ja tykätympiä ovat erilaiset välineharjoitteet, joko potkutekniikoiden kehittäminen potkumaaleihin tai lyöntitekniikat pistehanskoihin. Toiseksi eniten kokeilijat nauttivat erilaisista parin kanssa tehtävistä kamppailullisista peleistä, leikeistä ja harjoituksista muun muassa polvi- ja olkapäähippa.

Lähes yhtä suosittua on akrobatia, lähinnä erilaiset kärrynpyörävariaatiot, sillä niitä on mahdollista harjoitella kovalla alustalla kokeilijoiden motoriset valmiudet huomioiden.

DO'S

MALLIPERIAATE: MORE ACTION,
LESS LISTENING AND IMAGINING
SUUNNITTELE TUNTI TEKEMISEEN!

DONT'S

ÄLÄ SUUNNITTELE OHJAAVASI
KAMAETA TAI UNSOKUA
(HUOM! SAMA LINJA PÄTEE
SEURAHARJOITUKSISSA, NÄMÄ JUTUT
VOI OPETTAA VAIVIHKAA
PIKKUHILJAA)

ÄLÄ SUUNNITTELE JONOTUKSEN,
RIVINMUODOSTAMISEN TAI
ODOTTELUN TUNTIA



Oli hyvät tunnit; kiva lämmittely ja paljon erilaisia harjoituksia. Ohjaajan tyyli selkeä ja kannustava.

-Liikunnanopettaja, Porvoo



Tunnin rakenne oli hyvin mietitty ja selkeä. Oma luokkani on aika vauhdikas ja välillä haastavakin, mutta oppilaat jaksoivat seurata mielestäni innostuneesti ja tekivät harjoitukset reippaasti.

-Luokanopettaja, Porvoo



Oppilaat selvästi pitivät tunnista ja ainakin muutamat kertoivat harkitsevansa lajin aloittamista. Kiitos teille!

-Luokanopettaja, Kerava

Varmista resurssit

Henkilöresurssit

Paras kokeiluryhmän koko on noin 20 osallistujaa. Varaa yksi ohjaaja kymmentä osallistujaa kohti. Pääohjaajan lisäksi ota siis ainakin yksi apuohjaaja mukaan.

Käy tunti läpi etukäteen apuohjaajien kanssa. Pääohjaaja vastaa ohjeiden antamisesta, toiminnan organisoimisesta sekä harjoitteiden käynnistämisestä ja lopettamisesta.

Apuohjaaja antaa näytöt (kun pääohjaaja kertoo ydinkohdat) ja huolehtii ryhmän järjestäytymisestä jonoihin jne. Molemmat ohjaajat antavat kannustavaa palautetta jokaiselle osallistujalle.

Myös opettajat auttavat järjestäytymisessä ja järjestyksen pidossa.

Markkinointimateriaalit

Markkinointimateriaaleihin kannattaa panostaa. Teetä seuralle esimerkiksi roll-up ja painata jaettavat materiaalit. Muutamalla kympillä tai satasella pääset alkuun. Kysy Suomen Taidon lajipäälliköltä apua markkinoinnin suunnitteluun ja toteutukseen. Valmiita malleja ja pohjia on lukuisia erilaisia.

Jaa päiväkotikokeilijoille tunnin päätteeksi vaikka taidokoulun värityskuvadiplomi. Näin peruskurssin tiedot tavoittavat näppärästi myös lapsen huoltajat.

Koulukokeilijat innostuvat taidokoulupassista. Ensimmäinen tarra liimataan passiin lajikokeilun päätteeksi ja loput tarrat seuran harjoituksissa.

Tee konkreettinen ele osallistujille. Se imartele kaiken ikäisiä. Materiaalia kannattaa jakaa myös sähköisissä muodoissa. Kokeile ja testaa luovasti.

MALLITUNTIENTEN TOTEUTTAMISEKSI TARVITSET SEURAAVAT VÄLINEET:

- **POTKUMAALIT ELI LÄPYSKÄT, YKSI VÄLINE NELJÄÄ OSALLISTUJAA KOHTI. NÄMÄ KANNATTAA HANKKIA SEURAAN, SILLÄ NE OVAT PARAS VÄLINE TARKKOJEN JA NOPEIDEN POTKUTEKNIIKOIDEN HARJOITTELUUN.**
- **MUOVIKARTIOITA ELI TÖTSIÄ N. 10-20 KPL**
- **PILLI**
- **PUHDISTUSVÄLINEET ESIM. KÄSIPYYHKET JA SUIHKUPULLOON LAIMENNEDU DESINFIINTI AINE. VÄLINEET SUIHKUTETAAN JA PYYHITÄÄN AINA TUNNIN PÄÄTTEEKSI.**
- **MARKKINOINTIMATERIAALIT ESIM. ROLL-UP JA PERUSKURSSIMAINOKSET**
- **SANOMALEHTIARKKEJA (VAIN PÄIVÄKOTIKOKEILUT)**



Ohjaa napakka lajikokeilu



SAAVU LAJIKOKEILUUN AJOISSA



**PUKEUDU SIISTISTI PUHTAASEEN
TAIDOGIIN**

Ohjauksessa korostetaan paria ydinkohtaa sekä vauhdikasta, dynaamista ja hauskaa liikunnan iloa. Vältä puuttumista pieniin yksityiskohtiin.

Anna lyhyt suullinen ohjeistus ja näyttö. Käynnistä toiminta nopeasti. Kannusta kaikkia ja anna positiivista palautetta. Ilmapiirin on oltava turvallinen, arvostava sekä kokeiluihin innostava.

Kokeiluissa saa ja pitää tehdä huippujuttuja, joista jatketaan myös salilla. Kokeilun ja seuraharjoitusten sisällön välinen ero ei saa olla valtava.

"Urheiluun osallistutaan sisäisten motiivien kuten hauskanpidon, haasteellisuuden tai oppimisen vuoksi."

Perusasentoja tai lajinomaista liikkumista ei opeteta. Erilaiset siirtymiset ja ryhmänhallinta mietitään huolellisesti toiminnan aktiivisuuden tehostamiseksi.

Eri osa-alueiden keskinäistä painotusta vaihdellaan osallistujien taitotason mukaan.

Anna osallistujille helpompia ja vaativampia haasteita liikekehittelyistä. Osallistujat voivat osata ja saavat tehdä, vaikka et itse kykenisi. Kokeilujen yhteydessä voi nähdä vauhdikkaita ja lennokkaita hyppy- ja vlttipotkuja ja/tai yhdistelmäkomboja!



KOKEILUT ALOITETAAN ESITTÄYTYMÄLLÄ, ALKUKUMARRUKSIN JA LYHYLLÄ SUULLISELLA LAJIESITTELYLLÄ.



TUNNIN LOPUKSI KOKEILIJAT OHJATAAN SEURAN PERUSKURSSEILLE JA KOROSTETAAN, ETTÄ LAJITAITOJA ON LUPA HARJOITELLA AINOASTAAN VALVOTUISSA OLOSUHTEISSA TURVALLISESTI ASIANMUKAISESSA OHJAUKSESSA.



TUNTI PÄÄTTY LOPPUKUMARRUKSIIN. KÄYTÄ YHDEN KUMARRUKSEN NOPEAA KAAVAA SEISTEN/ISTUEN.



ALOITA JA LOPETA HARJOITTEET PILLILLÄ TAI JAPANILAISIN KOMENNOIN. PÄÄTÄ ITSE. MOLEMMISSA ON OMAT ETUNSA. ETENKIN KOULURYHMÄT OVAT TOTTUNEET LIIKUNTATUNNEILLA PILLIN KÄYTTÖÖN.

DO'S AND DONT'S



KOLME K:TA: KOHTAA, KANNUSTA JA KEHU:

"HYVÄ YRITYS"

"SULLAHAN MENEE KUIN VANHALLA TEKIJÄLLÄ"

"MONI MEIDÄN SEURAN HARRASTAJISTAKAAN EI PYSTY TUOLLAISEEN"

"TAIDO VOIS SOPII SULLE"

"MIKÄ SUN LAJITAUSTA ON, NÄKEE SELVÄSTI, ETTÄ OLET TEHNYT JOTAIN LAJIA"

"JUST TOLLAISTA OSAAMISTA ME KAIVATAAN!"



KERRO TAI NÄYTÄ YDINKOHDAT JA KÄYNNISTÄ TOIMINTA RIPEÄSTI



PANOSTA KOKEILUSSA (JA KURSSILLA) HAUSKUUTEEN JA HYVÄÄN TEKEMISEN MEININKIIN



ANNA KAIKILLE OSALLISTUJILLE HUOMIOITA TASAVERTAISESTI (MONESTI LAJISTA KIIINNOSTUNEET OVAT AIVAN ERI HENKILÖITÄ KUIN ETUKÄTEEN KUVITTELIIT)



ÄLÄ OPETA LIIKAA, ÄLÄ YLIPÄÄNSÄ OPETA (MAHDOLLISTA TOIMINTA)



ÄLÄ PORISE JOUTAVIA HISTORIOITA



ÄLÄ MISSÄÄN TAPAUKSESSA PUUTU YKSITYISKOHTIIN



ÄLÄ VEDÄ "OPPIKIRJATEKNIKKAA", VAAN TEKNIIKAN IDEAA

Innosta osallistujat aloittamaan!

Suunnittele kokeilut siten, että kurssin pääsee aloittamaan pian kokeilun jälkeen!

Varaa tunnin lopusta aikaa fiilistelylle ja kysymyksille. Kysy osallistujilta oliko heillä kivaa ja mikä oli kokeilun paras juttu. Kannusta kertomalla mikä meni hyvin ja mainitse, että salilla he kehittyvät nopeasti ja oppivat lisää.

Kerro seuraharjoitusten paikka ja ajat. Kehota tulemaan pari kertaa ilmaiseksi. Tämän jälkeen he voivat päättää haluavatko jatkaa.

Harjoitusajat eivät välttämättä sovi kaikille, vaikka muuten olisi kiinnostusta. Toivottavasti harjoituksenne ovat useammin kuin kerran viikossa. Sano: "Kerta viikossa riittää hyvin!"

Muista antaa kokeilijoille konkreettinen tarjous:



SYKSYN KURSSI MAKSAA 70 EUROA.



OTA KAVERI MUKAAN JA HARJOITTELETTE MOLEMMAT KAKSI YHDEN HINNALLA.



KOLME KERTAA SAA KOKEILLA ILMAISEKSI

Muista kiittää ja kerätä palautetta!

Kiitä osallistujia ja ryhmän vastuuhenkilöä (opettaja, työhyvinvointivastaava jne.) viimeistään loppukumarruksen yhteydessä. Lähetä vastuuhenkilölle kiitosviesti ja palautekysely heti kokeilujen päätyttyä. Kiitä mukavasta ryhmästä ja siitä, että saitte tulla esittelemään lajia.

Esitä toivomus:

"Toivottavasti tapaamme jälleen posket punaisina ja hymyssä suin!"

Ota yhteyttä lajipäällikköön palautekyselyn osalta. Suomen Taido hoitaa sen puolestasi!

Laadukkaasti suunniteltu, toteutettu ja jälkimarkkinoitu lajikokeilu on seuran tarjoama palvelu, joka tarjoaa lisäarvoa asiakkaalle. Silloin voi vaatia vastineeksi sitä, että koulu tai työpaikka edistää omalta osaltaan seuran jäsenhankintatavoitteita. Tyytyväinen asiakas auttaa sinua mielellään. Lajista postataan asiakkaan some-kanaviin, esitteitä jaetaan reppupostiin jne.

Ideoi jatkossa kokeilut ja markkinointi yhdessä asiakkaan kanssa. Syntynyt verkosto on tulevaisuudessa tärkeä resurssi seuralle.



KYSY ONKO KYSYTTÄVÄÄ



VARMISTA, ETTÄ JOKAINEN RYHMÄN JÄSEN TIETÄÄ MISTÄ LAJISTA OLI KYSE JA MISSÄ VOI ALOITTA JA MILLOIN



Kiitokset

Kiitos kaikille taidokoille, taidon ystäville ja kumppaneille, että olette mukana maailman parhaassa yhteisössä luomassa ainutlaatuisen kamppailuharrastuksen kokemuksineen ja elämyksineen.

Teemme yhdessä parhaamme, että tulevaisuus tuo tullessaan lajin pariin runsaasti uusia taidon harrastajia, seuratoimijoita, yhteistyökumppaneita ja inspiroivaa energiaa.

Toivotamme kaikki mukaan taidoon: monipuoliseen kamppailuharrastukseen, jossa oppii uusia taitoja hauskesti yhdessä kuntoa ja hyvää mieltä kohottaen.

