

**- kamppailua, kuntoa
ja kehonhallintaa**



taido.fi

Suomen Taido | Taido Finland

Radiokatu 20, 00240 Helsinki
www.taido.fi, taido@taido.fi
Koulutusmateriaaleja 2015



Taido

Luovaa kamppailua

Sisältö

Sisältö	3
Tervetuloa Taido Core -kurssille	4
Mitä Taido on?	5
Taido Core -kurssin eteneminen	6
Salikäyttötyminen	7
Alku- ja loppukumarrukset	8
Komennot alku- ja loppukumarruksissa	8
Shinkokyū eli hengitysharjoitus	9
Taido Core -kurssin sisältö	10
Taidon perustekniikat	11
Valmiusasennot	12
Liikkuminen	13
Sanasto	14

Linkkejä

Suomen Taido, <http://www.taido.fi/>

Lisenssi, <http://www.taido.fi/42>

Taidoseurat Suomessa, <http://www.taido.fi/32>

Kamae-blogi, <http://kamae.fi/>

Laajempi aakkostettu sanasto: http://turuntaidoseura.fi/?page_id=72

Tervetuloa Taido Core -kurssille!

Taido Core kehittää kamppailutaitoja, kuntoa ja kehonhallintaa. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden haastaa itsensä oppimaan ja liikkumaan, turvallista harjoittelua kuitenkin unohtamatta. Oppimisen ja kehittymisen tueksi Taido Core tarjoaa säännöllisen harjoittelun rungon ja uusia kavereita. Taido Core on ennen kaikkea hauskaa yhdessä tekemistä!

Kurssin tavoitteena on, että harrastaja oppii taidon perusteet ja voi kurssin jälkeen siirtyä yhteisiin värillisten vöiden harjoituksiin. Harjoittelua voi kuitenkin halutessaan jatkaa myös Core-harjoituksissa harrastajan toiveiden ja tavoitteiden mukaan.

Oppaan avulla ei ole tarkoitus opetella uusia asioita itsekseen, vaan opas toimii tukimateriaalina uusien asioiden opettelussa ja muistamisessa. Harjoittele ahkerasti ja keskity siihen, mitä teet.

Antoisia hetkiä uuden harrastuksen parissa!



Kuva: Tuomas Kosonen

Mitä taido on?

Taido tarkoittaa suomeksi käännettynä mielen ja vartalon tietä:



TAI - vartalo

(koostuu kahdesta osasta:
kokoro eli mieli ja karada eli vartalo)

DO - tie

Taido on vauhdikas budolaji, joka lumoo kolmiulotteisuudellaan ja näyttävyydellään. Lajin monipuolisuuden ansiosta aloittelijan lihaskunto, motorikka, tasapaino, ketteryys ja notkeus kehittyvät nopeasti.

Vaikka suurin osa taidotekniikoista onkin lyöntejä ja potkuja, taidossa koko vartalo käsitetään "aseeksi". Taidossa hyökätään ja puolustaudutaan samanaikaisesti vartalon akselin erilaisia liikeratoja hyödyntäen. Tekniikka voi siis olla samanaikaisesti väistö ja väistöasennosta tehtävä vastahyökkäys. Taidossa on viisi tekniikkaluokkaa. Jokaisessa tekniikkaluokassa hyödynnetään eri tavoin vartalon voimaa, jonka avulla lyönnit ja potkut saatetaan kohteeseen.

On paljon vaikeampaa osua liikkuvaan maaliin kuin paikallaan pysyvään. Liikkuminen onkin sen takia erittäin tärkeää taidossa. Taidossa liikutaan erityisellä unsoku-liikkumisella. Unsoku-askeleita on kahdeksan erilaista ja niitä yhdistelemällä se-

kä niihin unshin-tekniikoita (permanto-voimistelua muistuttavat kuperkeikat, kärnynpöyrät ja voltit) liittämällä saadaan taidon tekniikoihin nopeutta, voimaa ja yllettävyyttä. Vaativalle harrastajalle taidoon kuuluvat voltit ja muu akrobatia tarjoavat loputtomasti mahdollisuuksia ylittää itsensä.

Lajin perusti Sheiken Shukumine (1925-2001) vuonna 1962. Lajin juuret ovat Okinawalla. Suomessa taidoa on harrastettu vuodesta 1972 lähtien. Tällä hetkellä Suomessa on noin kaksikymmentä aktiivisia taidoseuraa, joista eteläisin sijaitsee Helsingissä ja pohjoisin Rovaniemellä. Valtakunnallisella tasolla toimintaa koordinoi Suomen Taido (www.taido.fi).

Taido tarjoaa mahdollisuuden myös kilpaurheiluun. Taido on monipuolinen kilpalaji, jossa voi kamppailla tiensä aina MM-tatameille asti!

Taido Core -kurssin eteneminen

Taido Core jakautuu kolmeen noin kuukauden mittaiseen tai yhdeksän harjoituksen jaksoon, jotka keskittyvät taidon perusharjoittelun keskeisiin sisältöihin. Jaksot toimivat itsenäisinä, eli niitä ei tarvitse käydä tietyssä järjestyksessä. Säännöllinen viikoittainen harjoittelu tuo kuitenkin parhaat tulokset.

Noin kolmen kuukauden ja 25 harjoituskerran jälkeen on mahdollista osallistua tasokokeeseen, joka mittaa lajin keskeisimpien osa-alueiden hallintaa. Tasokokeen läpäistyään harrastaja voi siirtyä seuran muihin harjoitusryhmiin, jossa tulevat tutuiksi myös ensimmäiseen vyökokeeseen kuuluva liikesarja ja otteluharjoite. Mitään pakkoa siirtymiseen ei kuitenkaan ole, vaan Taido Core -ryhmässä voi useimmissa seuroissa jatkaa niin pitkään kuin haluaa.

Perustekniikka

Perustekniikkajakson tavoite on esitellä ja tehdä paljon taidon eri perustekniikoita. Perustekniikoita harjoitellaan potkutyynyihin, pistehanskoihin ja pariin. Tämän jakson aiheisiin sisältyy myös itsepuolustuselementti.

Ottelu

Ottelujaksossa (jissen) korostuu liike ja liikkeestä tekeminen. Jakson aikana harjoitellaan erityisesti unsoku-liikkumista ja unsoku-askelien yhdistämistä perustekniikkaan.

Luovuus

Luovuusjakson tavoitteena on tuoda esiin taidoharjoittelun luovuutta kehittäviä elementtejä. Sen vuoksi harjoittelussa korostuu muita jaksoja enemmän unshin-liikkeet. Jakson aikana harjoitellaan myös erilaisten liikkeiden ja tekniikoiden yhdistämistä luovasti toisiinsa.

Tasokoe

Tasokokeen ideana on tarkistaa, että kurssilainen on oppinut taidon keskeisimpien perustekniikoiden ja unsokun idean. Kokeeseen osallistujien ei tarvitse osata tekniikoita nimeltä, vaan tasokokeen pitäjä voi tarvittaessa näyttää mitä seuraavaksi tehdään. Tasokokeen eri osioissa testataan muun muassa lyöntien ja torjuntien hallintaa. Lisäksi kokeessa tarkistetaan, kuinka hyvin harrastaja osaa kurssilla harjoiteltujen perustekniikoiden ja väistöjen yhdistämisen unsoku-liikkumiseen. Suorituksissa kiinnitetään huomiota tasapainon säilymiseen, liikkeen muotoon ja sulavuuteen (tekniikassa ja liikkeessä ei tulisi olla pysähdyksiä vaan niiden pitäisi tulla yhtenä liikkeenä, vaikka sitten hitaana).



Salikäyttäytyminen



Harjoituksissa ja kilpailutilanteessa taidokoiden eli taidon harrastajien odotetaan käyttäytyvän kohteliaasti ja kunniollisesti. Asu ja harjoituspaikka on syytä pitää yhteisen viihtyvyyden vuoksi siistinä. Pidä kynnet lyhyeksi leikattuna, jätä korut pois harjoituksista äläkä harjoittele sairaana.

Taidokoita kannustetaan siihen, että suorituksissa osoitetaan hyvää henkeä ja että jokainen yrittäisi parhaansa. Pariharjoituksissa kumarretaan aina parille ennen ja jälkeen harjoituksen. Kun olet pariharjoitteessa avustajan eli uken roolissa, noudata vetäjän ohjeita ja tee parhaasi, jotta parillasi olisi mahdollisuus oppia.

”Tappio on otettava vastaan nöyrästi ja voitto hyvin.”

Dojolle ja tatamille tullessa ja sieltä poistuttaessa kumarretaan ritsu-rei eli pystykumarrus. Kumarrus suoritetaan musubi-dachi-asennosta, jossa jalkaterät ovat erillään 60 astetta.

Kumartaessa sanotaan ”shitsurei shimasu”.

Taidoa harjoitellaan tavallisesti harjoittelusalilla eli dojolla. Taidon lajikulttuuri Suomessa pohjautuu vahvasti japanilaiseen perinteeseen, ja taidossa noudatetaankin niin sanottua budoetikettiä. Muiden budolajien tavoin taidossa on myös oma vyöjärjestelmänsä.

Dojolla noudatetaan hillittyä käytöstä, ja se on paikka, jossa vallitsee turvallinen ja kannustava ilmapiiri. Dojolla noudatetaan yhteisiä sääntöjä, jotka mahdollistavat turvallisen harjoittelun sekä tehostavat oppimista ja opettamista. Harjoitusten vetäjä ohjaa harjoituksen, ja muut toimivat vetäjän ohjeiden mukaan. Jos myöhästyit, istu seizaan tatamin laidalle ja odota, että harjoitusten vetäjä tulee antamaan ohjeita. Samoin, jos sinun pitää poistua kesken harjoituksen, pyydä lupa harjoitusten vetäjältä. Kerro vetäjälle ennen harjoitusta, mikäli sinulla on jokin harjoittelua häiritsevä kolhu tai muu vastaava.



Alku- ja loppukumarrukset

Sekä ennen taidoharjoitusten alkua että taidoharjoituksen loppuksi kumarretaan rivissä. Harrastajat asettuvat komennosta riviin ja harjoitusten ylin vyö rivin eteen keskelle. Rivissä vasemmalla (ylimmästä vyöstä katsoen) ovat korkeimmat vyöarvot (mustat vyöt) ja oikealla alimmat vyöarvot (valkoiset vyöt). Alkukumarruksissa mokuso - komennon aikana istutaan hetki silmät kiinni keskittymisen hengitykseen ja tulevaan (tai lopussa menneeseen) harjoitukseen.



Komennot alku- ja loppukumarruksissa

Seiretsu	Asetutaan riviin vyöarvojärjestyksessä
Heisokudachi	Seistään jalat yhdessä ryhdikkäässä asennossa
Seiza	Istutaan alas polvi-istuntaan
Mokusō	Silmät kiinni
Kaimoku	Silmät auki
Shōmen-ni (taishite) rei	Kumarrus eteen päin (shōmen)
(Opettajan nimi)-sensei/ senpai-ni (taishite) rei	Kumarrus opettajalle/ ylimmälle vyölle
Otagai-ni rei	Kumarrus harjoitustovereille

Kahdessa viimeisessä kumarruksessa sanotaan "onagai shimasu" (alkukumarrukset; olkaa suosiollinen, teen parhaani, ns. yleistoivotus) tai "arigatō gozaimashita" (loppukumarrukset; kiitos [tapahtuneesta])



Ohjeen vyön sitomiseen
löydät osoitteesta taido.kuvat.fi

Shinkokyū eli hengitysharjoitus



Hengitysharjoitusten avulla harjoitellaan oikean hengitystekniikan käyttöä taidossa. Tiesitkö, että myös kiai-huuto on voimakas vatsanpohjasta tuleva hengitys? Shinkokyū eli hengitysharjoitus tehdään usein alkulämmittelyn jälkeen ja/tai harjoitusten lopuksi ennen lopukumarruksia. Sen tarkoituksena on keskittyä hengittämään syvään ja saada hengitys kulkemaan vapaasti.

Harjoitus aloitetaan kerääntymällä ringiin ja ottamalla hartioden levyinen seisontasento, jossa kädet ovat päällekkäin suunnattuna alaviistoon. Kädet nostetaan ylös ja hengitetään samalla syvään sisään nenän kautta (ilma keuhkoihin). Kädet lasketaan sivuilta alas ja tuodaan takaisin aloitusasentoon samalla hengittäen suun kautta ulos. Seuraavaksi kädet vedetään nyrkkiin alimpien kylkiluiden kohdalle ja hengitetään nenän kautta sisään (ilma pallean). Kädet palautetaan uloshengityksen tahdissa aloitusasentoon. Sama neljän liikkeen sarja toistetaan uudestaan. Viimeisellä uloshengityksellä (käsien palatessa aloitusasentoon) keuhkot tyhjennetään voimakkaalla uloshengityksellä.

Edellä mainittu on eräs variaatio shinkokyū-harjoituksesta. Liikkeet ovat aina samat (kädet kylkiin tai kädet ylös), mutta liikkeiden määrä voi vaihdella. Seuraa vetäjän esimerkkiä!

[Shinkokyū](#) (video)



Taido Core -kurssin sisältö

Kurssilla opetellaan taidon perusasioita, kohotetaan kuntoa ja parannetaan kehonhallintaa kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä. Harjoitusten tavoitteena on oppia muutamia taidon perustekniikoita, niiden yhdistelyä ja taidolle ominaista kolmiulotteista liikkumista. Tämän lisäksi kurssin tavoitteena on parantaa harrastajien lihaskuntoa, kestävyyttä ja kehonhallintaa.

Tässä kappaleessa on esitelty Taido Core -kurssilla harjoiteltavia taidolle ominaisia asioita.

Lyönnit

Taidossa lyönnit ja potkut liitetään aina vartalon akselin tai muodon muutoksiin. Lyöntien ja potkujen tulee olla hallittuja, jolloin ne ovat turvallisia niin itselle kuin vastustajallekin.



Tsukissa eli nyrkillä suoritettussa lyönnissä kontaktipinnan tulisi olla ensimmäinen ja toinen rystynen. Peukalo ei saa olla sormien sisäpuolella. Lyönti kohdistuu oman

vartalon keskilinjalle (nenän linjalle) vähän oman hartian alapuolelle. Lyönnin aikana toinen käsi vedetään nyrkkiin alimpien kylkiluiden korkeudelle (kohtaan, jossa kyynärpää osuu alimpiin kylkiluihin).

Nukitessa eli sormilla suoritettussa lyönnissä on samat periaatteet kuin tsukissa, mutta osumapintana toimivat kolmen keskimäisen sormen sormenpäät.



Potkut

Taidossa on niin suoria kuin kiertäviäkin potkuja sekä erilaisia hyppypotkuja. Osumapintoina toimivat potkusta (keri) riippuen päkiä, kantapää tai jalan ulkosyrjä. Potkuissa tulee aina olla polven koukistus ennen jalan suoristamista, ja potkun tulee palautua samaa reittiä. Sekä lyönneissä että potkuissa palautuksen tulee olla yhtä nopea kuin itse tekniikka, jotta palautus lähtöasentoon (gentai) onnistuu.



Taidossa potkaistaan mm. päkiällä, jalkasyrjällä tai kantapäällä.



Taidon perustekniikat

Taidon perustekniikalla tarkoitetaan vartalon akselin muutoksen yhdistämistä potkuun tai lyöntiin. Tekniikat on jaettu tekniikkaluokkiin nimenomaan vartalon akselin muutoksen mukaisesti. Taidossa on viisi tekniikkaluokkaa, joissa kussakin kymmenkunta tekniikkaa. Tässä kappaleessa esitellään tekniikkaluokat ja niiden ominaispiirteet.

Sengi

Sen tarkoittaa pyörivää. Sen-tekniikat tehdään yhdistämällä vartalon pystyakselin pyöriminen tekniikkaan. Pyörimisellä hämätään ja väistetään vastustajaa, suojataan omaa kehoa ja haetaan tekniikkaan voimaa. Malli luonnosta on tuulenpyörre.

[Sentai chokujo zuki](#) - lyönti (video)
[Sentai kajogeri](#) - etukiertopotku (video)

Ungi

Un tarkoittaa siirtyvää. Un-tekniikoissa haetaan voima aaltomaisella liikkeellä. Tähän tekniikkaluokkaan kuuluvat muun muassa hyppypotkut. Malli luonnosta on rantaan iskeytyvä aalto.

[Untai eji tsuki](#) - lyönti (video)
[Untai shomengeri zuki](#) - etupotku ja lyönti (video)
[Untai hiengeri](#) - suora hyppypotku (video)
[Untai nidangeri](#) - suora hyppypotku vuorotain (video)

Hengi

Hen tarkoittaa muuttuvaa. Hen-tekniikoissa ylä- ja alavartalon paikkaa vaihdetaan nopeasti. Näin voidaan tehdä samanaikaisia väistö- ja hyökkäystekniikoita. Malli luonnosta on myrskypilvi, joka muuttaa muotoaan.

[Hentai manjigeri](#) - etupotku vartalo maahan kallistettuna (video)
[Hentai senjogeri](#) - takakiertopotku (video)
[Hentai ebigeri](#) - takapotku kädet maassa (video)
[Hentai suiheigeri](#) - sivupotku (video)

Nengi

Nen tarkoittaa kiertyvää. Nen-tekniikat tehdään kiertämällä vartaloa vaakasuunnassa. Tekniikkaluokkaan kuuluu muun muassa saksikaatoja ja joitakin potkutekniikoita. Malli luonnosta on vesipyörre.

[Nentai jun dogarami](#) - jalkasakset vartalon koukistussuuntaan (video)

Tengi

Ten tarkoittaa vierivää. Ten-tekniikoissa tehdään pyöreitä tai kaarevia liikkeitä, jotka muistuttavat hieman permantovoimistelua. Malli luonnosta on pallosalama.

[Tentai hai zenten tsuki](#) - kuperkeikkalyönti (video)
[Tentai ude sokuten suiheigeri](#) - pikkukärnynpöyräpotku (video)



Valmiusasennot

Valmiusasentoja (kamae) on kolme: gedan-gamae, chudan-gamae ja jodan-gamae. Kamae tarkoittaa vartalon asennon lisäksi myös mielen pitämistä valppaana. Nimensä kamaet saavat suojauksen korkeudesta: gedan – matala suojaus, chudan – keskikorkea suojaus ja jodan – korkea suojaus.



Gedan-gamae



Chudan-gamae



Jodan-gamae

Liikkuminen

Taidon perustekniikat yhdistetään aina liikkumiseen. Taidossa on kaksi liikku- mistapaa: unsoku ja unshin.

Unsoku on kaksiulotteista, mikä tarkoittaa liikkumista eteen, taakse tai sivusuunnas- sa. Unsoku muodostuu kahdeksasta aske- leesta, joita voidaan yhdistellä vapaasti ja esimerkiksi ottelussa myös mukauttaa ti- lanteeseen. Unshin on kolmiulotteista, mi- kä tarkoittaa ylä- ja alatasen liikkumisen lisäämistä. Unshin muistuttaa permanto- voimistelua ja sisältää monipuolista kehon käyttöä ja akrobatialiikkeitä.

Taido Core -kurssilla tavoitteena on oppia vähintään neljä unsoku-askelta (ko-soku, ten-soku, tsui-soku, tai-soku) sekä niiden vapaa yhdisteleminen. Tavoitteena on myös oppia askelten ja tekniikan sulava yhdistäminen.

Unshin-liikkeet muodostuvat eteen, taak- se, sivuttain ja kiertäen tehtävistä pyöri- vistä liikkeistä. Unshin-liikkeiden harjoitte- lussa edetään vähitellen vaativampien liik- keiden harjoitteluun turvallisesti ja erilaisia apuvälineitä käyttäen. Unshin-liikkeiden hallinta vaatii vuosien työtä ja säännöllistä harjoittelua.

Unsoku askeleet (videot)

- [ko-soku](#)

- [ten-soku](#)

- [tsui- ja tai-soku](#)

- [unshin-liikkumista](#)

- [unsoku-liikkumista](#)

Väistöt ja torjunnat

Taidossa pyritään aina ensisijaisesti väistä- mään hyökkäyksiä unsoku-liikkumisella. Aina tähän ei kuitenkaan ole ai- kaa, ja taidoon kuuluukin muutamia väistöjä ja torjuntia, jotka esi- tellään myös Taido Core -kurssilla.

Päähän kohdistu- vat hyökkäykset eivät kuulu taidoon. Kai- kessa kamp- pailussa pää tulee kuiten- kin aina suo- jata.



Taido Core -kurssilla harjoitellaan kahta eri- laista tapaa väistää alas. Väistöjen peruspe- riaatteena on viedä päätä pois päin vastus- tajan potkusta. Katsekontaktin tulee säilyä vastustajassa koko väistön ajan.



Vatsan puolelle väistettäessä käännetään selkä vastustajaan päin säilyttäen koko ajan katsekontakti vastustajaan oman olkapään yli ([video](#))

Selän puolelle väistettäessä pudottaudutaan selän puolelle vieden pää mahdollisimman nopeasti maata kohden suojaten samalla päätä takakädellä ([video](#)).



Torjuntia käytetään taidossa, jos mahdolli- suutta väistöön ei ole. Core-kurssilla esitel- lään kolme torjuntaa, joista kaksi tehdään keskitalolle (shoto-uke, uchi-uke) ja yksi alatasolle (gedan-uke).

Keskitalon torjunnoilla suojataan ylävarta- loja ja alatasen torjunnalla suojaudutaan ala- vartaloon kohdistuvia lyöntejä ja potkuja vastaan. Torjunnan tulisi osua pehmeästi ohjaten hyökkäys pois omalta keskilinjalta sivuun. [Torjunnat](#) (video) ja [torjunnat pariin](#) (video).

Sanasto

Kumarrusten yhteydessä:

arigatō gozaimashita
onegai shimasu
shitsurei shimasu

kiitos (tapahtuneesta)
olkaa suosiollinen, teen parhaani, ym. yleistöivotus
anteeksipyyntö salin harmonian rikkomisesta

Asennot:

chūdan-gamae
eji dachi
fudō dachi
gedan-gamae
gentate-gamae
heikō dachi
heisoku dachi
jōdan-gamae
kōkutsu dachi
kamae
ryūnen dachi
musubi dachi

keskivartalon suojausasento
gedan-gamaen seisonta-asento
leveä seisonta-asento
alavartalon suojausasento
punnerrusasento
kapea seisonta-asento polvet sisäänpäin
seisonta-asento jalat yhdessä
ylävartalon suojausasento
takapainoinen seisonta-asento
asento (etuliitteen kanssa gamae)
jōdan-gamaen seisonta-asento
seisonta-asento kantapäät yhdessä, pystykumarruksessa

Käskyjä:

hajime
yame
yōi
naotte
tate

aloittakaa
seis
valmiina
seis, lopettakaa
nouskaa ylös

Unshin-liikkeitä:

zente
kōten
ude-zente
bakuten/ude-kōten
zenchu
bakuchu
ukemi/shazente
sokuten
"pikku-sokuten"

kuperkeikka eteen
kuperkeikka taakse
puolivoltti eteen
puolivoltti taakse
kokovoltti eteen
kokovoltti taakse
kierteinen kuperkeikka, ukemi
kärrynpyörä
pieni kärrynpyörä
(jalat koukussa, kädet linjan
ulkopuolella)

Suuntia:

hantai
hidari
migi
shōmen
ushiro

toinen puoli, puolenvaihto
vasen
oikea
eteenpäin
taaksepäin



Muuta hyödyllistä:

dan
-dō
dōjō
hikite
hōkei
honte
jissen
kaba
keri/ -geri
ki
kōhai
kyū
chakugan
gentai
kidōsen
kidōten
kihongi
kobo
kiai
maai
ninoashi
nukite
rei
ritsurei
saiko shihan
seino
senpai
sensei
shinsa
soete
tai
taido
taidoka
tatami
tsuki
uke

unshin

unsoku
unsoku happō

Lukusanat:

ichi
ni
san
shi
go
roku
shichi
hachi
kyū
jū

opettaja-aste
henkinen tie (kiin. tao)
harjoitussali
kylkeen vedetty käsi
liikesarja
etukäsi, pääkäsi
ottelu
kasvojen suojaus
potku
henki, universaalinen voima (kiin. chi)
oppilas
oppilasaste
katse
palautus kamaeen
suora linja (esim. hōkeissa)
lähtö/loppupiste (esim. hōkeissa)
perustekniikka
otteluharjoitus, hyökkäys ja puolustus
huuto, kin keskitys
etäisyys
pikkuaskel
sormenpäälyönti
kumarrus
pystykumarrus
vanhin opettaja, suurmestari (lajin kehittäjä Seiken Shukumine)
askel ryünen dachiin ja etukäden nukite
kauemmin harjoitellut
opettaja
vyökoe
alimmainen käsi, apukäsi
vartalo, keho ja mieli, sisin olemus
vartalon ja mielen tie
taidon harrastaja
harjoitusmatto
suora lyönti (käsi nyrkissä)
harjoituskaveri, johon tekniikka kohdis-
tetaan, torjunta
vartalon liike, liikkuminen voimistelu
tekniikoilla
jalkojen liike, liikkuminen askeleilla
kahdeksan jalkojen liikettä

yksi
kaksi
kolme
neljä
viisi
kuusi
seitsemän
kahdeksan
yhdeksän
kymmenen

**Toivotamme sinulle mukavia ja
hikisiä hetkiä taidon parissa!**





www.taido.fi