



Harjoitusajat

Taido Core kurssi harjoittelee kaksi kertaa viikossa ma 20-21 ja to 18-19.

Kaikki harjoitukset ovat Kuoppanummenkoulun kamppailusalissa.

Saamaasi harjoituskorttiin merkitään käynnit, pidä se treeneissä mukana.

Aktiivisella harjoittelulla huomaat harjoittelun tulokset nopeasti. Core kurssin jälkeen voit jatkaa jatkoryhmässä, jossa päästään syventämään taido-osaamistasi ja suunnata kohti ensimmäistä vyökoetta.

Voit kokeilla taidoa kahden viikon ajan kurssin alussa ilmaiseksi. Mikäli et jatka kurssilla ilmoita siitä talous.kumakai@gmail.com.

Hinta

Core-kurssin hinta on 110 eur/4 kk. Kurssin hinta sisältää lisenssivakuutuksen. Core kurssin jälkeen jatketaan jatkokurssilla 125 eur/8 kk. Jatkokurssilla saat kamppailupuvun.

Kiitos ilmoittautumisestasi!

Tervetuloa taidoon!

Tässä on pieni tietopaketti lajista ja harjoituksista.

Yhteystiedot

Jos sinulla on kysymyksiä, kysy rohkeasti harjoituksissa tai lähetä postia seuran osoitteeseen taidonummela@gmail.com.

Voit myös soittaa seuran pääopettajalle Mikolle 040 583 4155.

Paljon tietoa löydät myös seuran sivuilta www.nummelankumakai.fi.

Laskutukseen liittyvissä asioissa sinua auttaa Elisa talous.kumakai@gmail.com.

Harjoitusasu

Taido Core harjoituksissa voi harjoitella verkkareissa ja t-paidassa. Jatkokurssin alussa saat valkean kamppailupuvun.



NUMMELAN KUMAKAI RY

www.nummelankumakai.fi

www.taido.fi



**NUMMELAN
KUMAKAI RY**

Aloita taido!

**Hiki päälle, stressi pois ja
ajatukset irti arjesta**



Muistathan!

- Tule salille noin 10 min ennen harjoitusten alkua. Ohjaaja ei pysty päästää enää harjoitusten alettua mattimyhäisiä sisälle.
- Pese ja kuivaa jalat ennen tatamille tuloa, näin tatami pysyy puhtaampana.
- Juomapullon voit ottaa harjoituksiin mukaan, jätä se eteisen penkille. Ohjaaja antaa juomataukoja harjoituksen aikana.
- Muistathan laittaa kännykän äänettömälle.
- Ota korut pois, etteivät ne hajoa tai jää kiinni.
- Jätä arvotavarat kotiin, sali on yleisessä käytössä eikä pukuhuoneita vartioida.
- Taidotekniikat kuuluvat vain salille, niiden käyttäminen muualla on ehdottomasti kiellettyä.
- Sairaana eikä loukkaantuneena tule harjoitella.

Taidossa kuten muissakin budolajeissa noudatetaan japanilaisia kohteliaisuussääntöjä, joilla korostetaan kanssaihmissen arvostamista.

Harjoituksissa käytetään jonkin verran japaninkielisiä termejä

Harjoitusten alku ja loppu

Kun tullaan saliin tai sieltä poistutaan, kumarretaan ja sanotaan shitsurei shimasu, jolla pahoitellaan muille aiheutettua häiriötä.

Harjoitukset alkavat ja päättyvät seiretsuun, jossa alussa keskitytään tulevaan harjoitukseen ja lopussa mietitään miten harjoitus meni.

Seiretsussa kumarretaan opettajalle ja kanssaharjoittelijoille ja kiitetään heitä.

Alussa sanotaan 'onagai shimasu' teen parhaani.

Lopussa 'arigatoo gozaimasu' kiitos että sain harjoitella kanssasi.



Sanasto

arigatoo gozaimasu = kiitos

gentai = palautus kamaehin

geri = potku

hajime = aloittaa

hantai = puolenvaihto

hidari = vasen

hikite = kylkeen vedetty käsi

kaba = kasvojen suojaus

kaimoku = silmät auki

kamae = valmiusasento

kamaete = komento kamaehin

kiai = huuto

kyu = oppilasaste

migi = oikea

mokusoo = silmät kiinni

onagai shimasu = teen parhaani

otagai ni rei = kumarrus harjoitustovereille

seiretsu = riviin järjestyminen

seiza = polvi-istunta

shitsurei shimasu = anteeksi häiriö

tsuki = lyönti

yame = loppu

yooi = valmiina

Lukusanat

ichi = 1

ni = 2

san = 3

shi = 4

go = 5

roku = 6

shichi = 7

hachi = 8

kyuu/ku = 9

juu = 10