

Taido-liikkuminen

Yleistä

Periaate liikuttaessa kaksiulotteisesti ts. **unsoku**-liikkuminen:

- painopiste alhaalla
- toinen jalka aina maassa
- katse ensin, sitten kädet ja sitten jalat
- liikutetaan koko vartaloa - liikkeellä on oltava tarkoitus
- 8 erilaista askelta: so, in, ka, gen, ko, ten, tsui, tai

Periaate liikuttaessa kolmiulotteisesti ts. **unshin**-liikkuminen:

- yllättävyys ja spontaanisuus
- käytetään koko tila hyväksi - korkealle ja matalalle on vaikea hyökätä
- liikkeet ylös, alas, eteen, sivuille ja taakse esim. permantovoimistelusta tutuilla tavoilla (voltage, kärrynpyörät jne.)

Unsokuhappo

Unsokuhappo on yksi unsokun harjoittelumuoto. Siinä kaikki kahdeksan erilaista askelliikettä suoritetaan annetussa järjestyksessä. Yksi tärkeä tavoite on saada liikkeet yhdistettyä toisiinsa sujuvasti, jotta yksittäisten liikkeiden sijasta syntyisi sulava kokonaisuus. Unsokuhappoa voi käyttää myös tekniikkaharjoituksena, jolloin esim. KA, GEN ja KO askeleiden jälkeen tehdään haluttu tekniikka.

Unsokuhappo-askeleet

SO IN KA GEN KO TEN TSUI TAI

Gorendo

Unsokua voi harjoitella myös **gorendon** avulla. Gorendo on sarja askelliikkeiden yhdistelmiä, joita voi harjoitella erikseen (esimerkiksi kobojen yhteydessä) tai yhdessä. Peräkkäin tehtäessä liikkeistä muodostuu lähtöpisteen ympärillä pyörivä kokonaisuus. Suluissa olevaa viimeistä liikettä ei yleensä mainita erikseen.

GEN KA TEN KO (TEN)

KO KA TEN GEN (TEN)

GEN TEN KO KA (TEN)

KO TEN GEN KA (TEN)

GEN KA SO IN KO TEN (KO)

Kobo-liikkuminen

Gorendon eri osia käytetään myös vyökokeiden koboissa. 1.1.2006 alkaen liikkumiset ovat:

- 6.-5. kyu GEN-KA-TEN-KO (N1)
- 4.-3. kyu KO-TEN-GEN-KA (U2)
- 2. kyu GEN-TEN-KO-KA (C4)
- 1. kyu GEN-KA-SO-IN-KO (M1)

Lisätietoja: [Suomen Taido Dan-yhdistyksen vyökoevaatumukset Tarkennus koboihin 1.1.2006 alkaen Kobot \(Asikkalan Taidon sivuilla\)](#)

Kirjain-unsoku (Unsoku patterns)

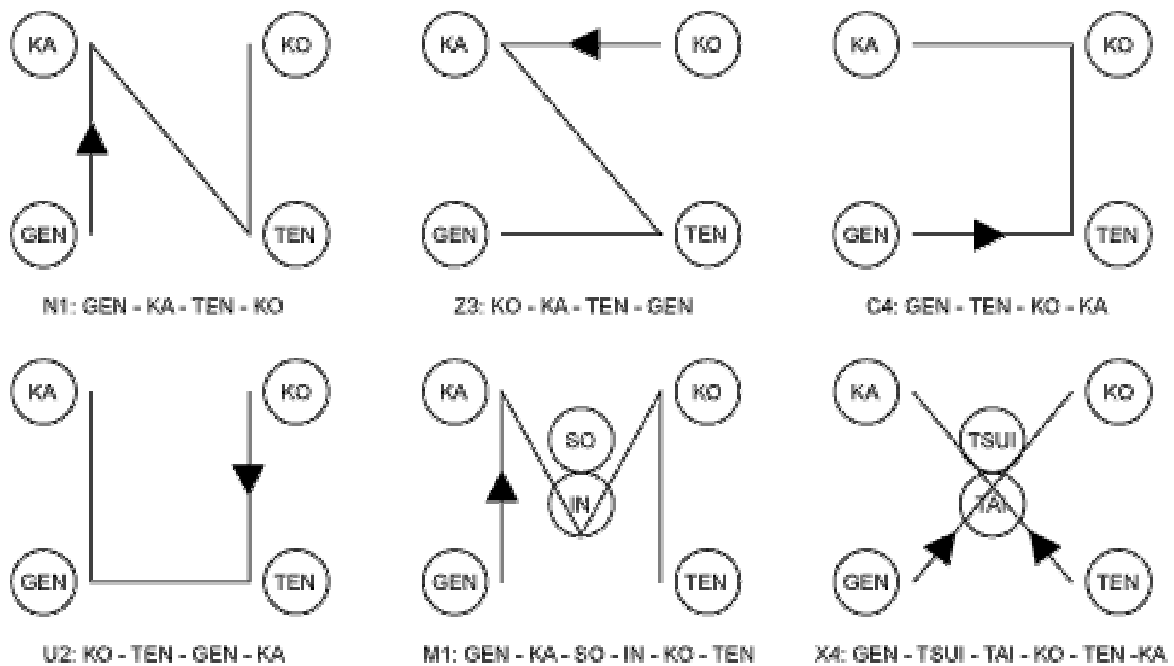
Kirjain-unsoku on unsoku-liikkumisen harjoittelumuoto, joka stimuloi ajattelua ja liikettä samanaikaisesti. Siinä askelliikkeistä muodostetaan yhdistelmiä, jotka muodostavat kirjaimia neliön muotoisessa kuviossa, jonka kärjissä ovat gen, ka, ko ja ten sekä keskellä parit so - in tai tsui - tai. Kaikkiaan kirjaimia on 6: N,U,Z,M,C ja X. Vetäjä sanoo kirjaimen ja numeroavaimen, jonka jälkeen muut yrittävät mahdollisimman nopeasti päätellä oikean askelsarjan ja tehdä sen.

Kirjaimia voidaan muodostaa neljällä eri tavalla, jotka merkitään numeroin seuraavasti: 1 = normaali kirjoitustapa, 2 = ykkösen peilikuva, 3 = kirjain väärinpäin ja 4 = kolmosen peilikuva.

Näin saadaan erilaisia yhdistelmiä, joita merkitään lyhentein N1, U2, Z3, M4, C1, X2 jne. Esimerkiksi tutut gorendon liikesarjat ovat kirjain-unsokussa N1, Z3, C4, U2 ja M1.

X-kirjaimessa tsui- ja tai-sokut tehdään vain ensimmäisen unsokun jälkeen.

Oheiset kuviot havainnollistavat asiaa:



Unshinhappo

Unshinhappo on unsokuhapon vastine unshin-harjoittelulle. Siinä askelliikkeiden sijaan käytetään tengiliikkumista.

Unshinhappo hidari-puolelle, migi-puoli vastaava peilikuvana:

1. So-shin

Ninoashi - zenten-zuki (ninoashin ottava jalka tulee eteen, migi käsi lyö)

2. In-shin

Koten - hidari-chudan-gamae

3. Ka-shin

Shazenten (ukemi) 45 astetta oikealle, nousu ylös hidari-chudan-gamaeen 45 astetta vasemmalle

4. Gen-shin

Chakugan kohti pistettä, sokuten, migi-chudan-kamae (migi-jalka lähtöpisteelle, takajalka kidosen-linjalle)

5. Ko-shin

Nidangeri paikallaan (ilman nukiteja sivuille)

6. Ten-shin

Hidari futegi suoraan nidangerin alastulosta

7. Tsui-shin

Tobigomizenten (tai senchu) -zuki (hidari-eji-dachi, hidari-zuki), kiai

8. Tai-shin

Bakuten tai bakuchu (tai koten), migi gedan-gamae