

# Mitä Taido on

## Taido– nykyaikainen budolaji

Taidon juuret ovat karatessa ja perinteisessä Okinawa-te'ssä. Japanilainen Seiken Shukumine (1925-2001) kehitti ensin gensei-ryu karate-do -tyylin, josta taido profiloitui omaksi lajikseen vuonna 1965. Taidon päämäärä on elämän suojeleminen ja harrastajan kokonaisvaltainen kehittyminen.

Taido kehittää yleiskunnon lisäksi tasapainoa, koordinaatiokykyä ja notkeutta. Taidon harrastaminen sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja aikaisempiin harrastuksiin katsomatta. Nuorimmille järjestetään omia kursseja ikäkausittain. Aktiivista harjoittelua kaipaaville taido tarjoaa haastavan kuntoilumuodon. Taidossa on myös mahdollisuus kilpailla aina MM-tasolle asti.

## Vartalon tie

Taido tarkoittaa suomeksi käännettynä vartalon tietä. Vaikka suurin osa taidotekniikoista onkin lyönnejä ja potkuja, taidossa koko vartalo käsitetään "aseeksi". Tekniikat jaetaan vartalon pysty akselin liikeradan perusteella viiteen luokkaan. Luokat saavat muotonsa luonnosta esimerkiksi myrskytuulesta tai pallosalamasta. Mielikuvat auttavat ymmärtämään miltä liikkeen tulisi näyttää ja tuntua. Useat taidotekniikat sisältävät sekä hyökkäyksen että puolustuksen. Tekniikka voi siis olla samanaikainen väistö sekä väistöasennosta tehtävä vastahyökkäys.

## Liike

Taido-liikkumista kutsutaan unsokuksi. Liikkumalla taidon harrastaja (taidoka) ohjaa vastustajaa haluttuun suuntaan. Liike antaa aikaa taktikalle ja ajatukselle. Sopivaa hyökkäys hetkeä etsitään rytmin, etäisyyden ja liikekulman muutoksilla. Unsokun lisäksi taidossa liikutaan akrobaattisten liikkeiden avulla. Erilaiset liikkumistavat antavat puolustukselle ja hyökkäykselle nopeutta, voimaa ja yllättävyyttä.

## Kolmiulotteisuus

Seiken Shukumine painotti opetuksessaan luovuutta ja rohkaisi taidokoita kokeilemaan uusia ja yllättäviä sovelluksia. Hän uskoi monimuotoisen liikkeen kehittävän myös monimuotoista ajattelua. Shukumine mukaan taido avasi kolmannen ulottuvuuden, ylätilan, budoon. Tekniikoiden, jotka koostuvat kuperkeikkoihin, kärrynpyöriin ja voltteihin yhdistetyistä potkuista ja lyönneistä, tarkoituksena on yllättää vastustaja. Ylätilaan on myös mahdollista väistää hyppäämällä. Kolmiulotteisuuden ansiosta taido on näyttävä taistelutaito.

## Monipuolisuus

"Taido on elinikäinen harrastus."

Monipuolisuus tekee taidosta kiinnostavan lajin. Taidon parissa ymmärtää, että harjoittelu itsessään on tärkeää, eikä kenenkään tarvitse osata kaikkea. Harjoittelu opettaa kärsivällisyyttä ja suhteellisuuden tajua, mutta kannustavan harjoitteluympäristön ansiosta onnistumisen elämyksiä on helppo kokea.

Taidossa edistymistä mitataan vyöarvoilla, jotka on jaettu oppilas- ja opettaja-asteisiin. Musta vyö on mahdollista saavuttaa noin kuuden vuoden ahkeralla harjoittelulla. Taidokurssilla opitaan lajin perustaidot.

Taidoa harjoitellaan harjoitusosalilla (dojo), jonka lattia on peitetty pehmentävillä tatamimatoilla. Taidoharjoitteluun kuuluvat perustekniikat, yksin suoritettavat liikesarjat (hokei) ja otteluharjoitteet.

## **Taido = vartalon ja mielen tie**

Taidon päämääränä on kehittää harrastajaansa niin fyysisesti kuin henkisesti. Taidoharjoittelu ja harjoitusosalilla vallitseva kuri kehittävät omaehtoista ajattelua, itsehillintää, itseluottamusta, toisten kunnioittamista ja sääntöjen ja normien noudattamista.

Juniori-ikäisille Taido tarjoaa monipuolisen liikuntamuodon. Harjoittelu tapahtuu kehon omaa painoa hyväksikäyttäen. Lihashallinnan, koordinaation ja nopeuden kehittyminen edesauttaa myös muissa urheilulajeissa sekä jokapäiväisessä elämässä menestymistä.

Harrastuksena Taido on monipuolinen; tarjolla on kuntoliikuntaa, kilpaurheilua, kamppailun filosofiaa ja tietenkin itsepuolustustaitoa. Taido sopii kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta.

## **Hyökkäys ja puolustus yhdistyvät liikkeeseen**

Taidossa hyökätään ja puolustaudutaan samanaikaisesti vartalon akselin erilaisia liikeratoja hyödyntäen. Taidon perustekniikat jaetaan viiteen luokkaan. Jokaisessa tekniikkaluokassa käytetään eri tavoin hyväksi vartalon akselin liikettä.

Liike on yksi kamppailun tärkeimpiä elementtejä. Liikkuvaan ja suuntaansa muuttavaan kohteeseen on vaikea osua. Lisäksi liike antaa hyökkäykselle voimaa. Koska Taidotekniikoiden voima kehittyy koko vartalon liikkeestä ei niiden torjuminen kannata. Taidon isä, Seiken Shukumine kehitti ainutlaatuisen Unsoku-liikkumisen vastustajan hyökkäyksen väistämiseksi. Unsoku-liikkeiden yhdistäminen permantovoimistelusta tuttuihin kuperkeikkoihin, käärypyöriin ja voltteihin tekee Taido-ottelusta kolmiulotteisen. Nämä erilaiset liikkumistavat antavat puolustukselle ja hyökkäykselle nopeutta, voimaa ja yllättävyyttä.

## **Taido kilpailulajina**

Aktiiviselle harjoittelijalle Taido tarjoaa monipuolisen kilpailulajin. Virallisia kilpailumuotoja ovat:

**Hokei** on ennaltsuunniteltu ottelu kuvitteellisia vastustajia vastaan. Se on tekniikkaliikesarja, joka koostuu hyökkäyksistä, puolustuksista ja liikkumisista.

**Jissen** on kahden henkilön välinen ottelu, jossa ottelijat hyökkäävät ja puolustavat taidotekniikoita vapaasti soveltaen taidon sääntöjen ja periaatteiden mukaisesti.

**Dantai hokei** on viisihenkisen joukkueen mahdollisimman yhtäaikainen liikesarja, jossa aloitusmuodostelma pyritään säilyttämään.

**Dantai jissen** on joukkueottelu, jossa viisi ottelijaa ottelee vuorotellen joukkueenjohtajan johdolla toisen joukkueen ottelijoita vastaan. Jokaisella ottelijalla on oma tekniikkaluokkansa, jonka tekniikoista ottelija saa helpommin pisteitä.

**Tenkai** on ennaltsuunniteltu taistelu, jossa keskusmies eli shuyaku monipuolista taidotekniikkaa käyttäen tuhoaa kaikki viisi vastustajansa. Jokaisella vastustajalla eli wakiyakulla on oma tekniikkaluokkansa, jota hänen täytyy käyttää ainakin kolmessa hyökkäyksessä.