



Suomen Taidoliitto ry | [Finnish Taido Association](#)

Kutsu

KEIRAKU-ENERGIA JA SOVELTAMINEN

Energia on taidon osa-alueet yhdistävä teoria, joka sitoo taidoharjoittelun myös päivittäiseen elämään. Leirillä opitaan perinteisen itämaisen keiraku-anatomian perusteet, seimei no hōkei ja soveltaminen kamae-, tekniikka- ja itsepuolustusharjoittelussa sekä salin ulkopuolella. Leiri järjestetään Tetsutarō Tani -sensein (8. dan hanshi) aloitteesta ja sen ohjaa Eero Talvitie. Leiri käy STL:n II-tason koulutukseksi kohtaan teemaleiri.

Aika	sunnuntai 18.12.2011 klo 10.00–18.00
Paikka	Riihimäen kamppailukeskus, Teollisuustie 10, Riihimäki
Hinta	35 euroa
Ilmoittautuminen	Ilmoittautuminen 2.12.2011 mennessä joko seuran yhteyshenkilön kautta tai omatoimisesti linkistä seuran ohjeistuksen mukaan: https://kapula.slu.fi/tapu/pub/taido/event.php?id=804 Linkki ilmoittautumiseen löytyy myös STL:n nettisivujen tapahtumakalenterista keiraku-teemaleiri-tapahtuman kohdalta.
Maksaminen	Osallistumismaksut tulee maksaa 2.12.2011 mennessä seuroittain liiton tilille OP 501109-28386 ilmoittautumisten yhteydessä tulostuvalla laskulla ja viestillä "keiraku-teemaleiri 2011".
Vaatimukset	- seimei no hōkei muistissa - voimassaoleva lisenssi Ei vyövaatimusta, mutta suunnattu erityisesti harjoituksia ohjaaville.
Mukaan	taidopuku, taidopassi, muistiinpanovälineet
Lisätietoja	Eero Talvitie, eatalvitie@gmail.com



Suomen Taidoliitto ry | [Finnish Taido Association](#)

Kutsu

LEIRIN SISÄLTÖ

Leirillä on kaksi 3 tunnin harjoitusta ja noin 1 tunnin luento kysymyksineen. Harjoituksissa käydään:

- **Taiki kyühö.** Saikōshihanin ensimmäinen menetelmä keiraku-harjoitteluun ja soveltaminen.
- **Taijiku.** Vartalon akselin keirakun perusteet ja tekniikkaluokat.
- **Naigen.** Raajojen keirakun perusteet ja osumatavat.
- **Seimei no hōkei.** Edelliset kokoava ja budoon liittävä harjoitusmenetelmä sekä soveltaminen itsepuolustukseen.

Luennon tarkoitus on antaa mei-hōkei-harjoittelulle ja siihen pohjautuvalle muulle taidolle vankka teoriapohja Taidōgaironiin pohjautuen. Miksi taidoa harjoitellaan? Mitä hyötyä siitä on? Miten mei-hōkeit ja keiraku liittyvät budoon?

- **Keiraku-anatomia.** Perinteinen itäaasialainen kehonjako toimii rinnan länsimaisen kanssa. Länsimainen anatomia perustuu rakenteeseen ja mahdollistaa kehon valmiuksien optimaalisen harjoittelun. Keiraku-anatomia sen sijaan perustuu kehon osien toimintoihin ja mahdollistaa optimaalisen energiankäytön budossa.
- **Optimaalinen taidoka.** Mitä osa-alueita saikōshihanin mukaan taidon on tarkoitus kehittää harjoittelijassa? Mitä kehitetyillä ominaisuuksilla taidokan on tarkoitus tehdä yhteiskunnassa?
- **Sangensōkan.** Suomalaisille tuttu taiki-dōkō-seigyo-jako ja sitä hallitseva energiaperiaate antavat erityisesti ohjaajille avaimet rakentaa harjoitukset niin, että taidoka kehittyy myös henkisesti rauhanajan yhteiskunnan jäseneksi.

TERVETULOA!