



KARHULASSA
Fysioterapiaa
Wille Kauranen

**4 NELJÄS
NIKAMA**

Karhulantie 36, 48600 Kotka
(05) 264 240 www.neljasnikama.fi

Etu keskittäjälle:

Tuottotilin korko **3%**

ja sijoitus Pohjola Pohjoismaat
II/2012 -indeksilainaan.

Tarjouksemme koskee vähintään 10 000 euron sijoitusta, josta puolet sijoitetaan tuottotilille ja puolet Pohjola Pankin liikkeeseen laskemaan Pohjola Pohjoismaat II/2012 -indeksilainaan. 6 kuukauden määräaikaisen tuottotilin korko asiointinsa OP-Pohjola-ryhmään keskittäneelle* on kiinteä 3 % ja muille kiinteä 2,75 %.

Indeksilainan tuotto määräytyy laina-ehdojen mukaisesti kohde-etuuden kehityksen perusteella. Indeksilainan voit pitää eräpäivään asti tai myydä sen jo aiemmin. Indeksilainan ohjelmaesite ja lainakohtaiset ehdot ovat saatavilla merkintäpaikoissa.

* Keskittäjä ja sekä OP-bonusasiakas että Pohjolan etuasiakas. OP-bonusasiakas on sellainen Osuuspankin omistajajäsen tai Helsingin OP Pankin asiakas, jonka oma tai perheen yhteinen sijoitus on vähintään 5 000 euroa kuu-kaudessa. Etuasiakas on sellainen asiakas, jolla on vakuutus kolmesta eri vakuutusryhmästä Pohjolassa.

Yhdessä hyvä tulee.

KOTKAN SEUDUN
Osuuspankki



RES.TEC
Finland

Tutustu tuotteisiimme osoitteessa
www.restec.fi

Suurkeittiölaiteiden varaosat ja laitteet
myynti • varaosat • huolto

restec@kympp.net
Puh. 05 - 223 2400, Fax 05 - 228 7166

TV-
Huolto **Mikkonen**

TV, VIDEO, AUDIO JA PC-HUOLTO
HÄLYTINLAITTEET JA ASENNUS

Isännänraitti 4, Karhula, 05-268 8014 / 040 548 4395
Avoinna: ma-pe 8-18 www.tvmikkonen.fi

Juniorisaiitti

www.kotkantaido.net/taido



**Taidoon voi mennä
sellaisena kuin on**

Juha Hellberg ohjaa edessä unsoku-happo-ryhmää yksilöllisissä liikesarjoissa oppilainaan Tuomas Haapanen, Aaro Arvola ja Juho Turunen. Karhulan Kampailukeskuksen tiistai-illan harjoituksiin mahtuu vielä mukaan kehittämään omaa kehonhallintaansa ja toisia kunnioittavaa ilmapiiiriä.

Taido on nykyaikainen budolaji, joka tunnetaan Suomessa heikosti, vaikka suomalaiset ja ruotsalaiset ovat lajissa Euroopan parhaita, ja menestyä tulee MM-ki-soissakin.

Taidossa ei kuitenkaan tarvitse kilpailla. Hauskan näköistä, kehonhallintaa vaativaa lajia voi pehmeillä taitoilla vain harrastaa, vaikka koko ikänsä.

Vuonna 1994 perustetussa **Kotkan Taidossa** voi harjoittaa myös karatea, kobujutsua ja taikita.

Karhulan Kampailu-keskuksessa on taidon alkeiskurssi tiistai-iltoina. Tilaa on, ja tarjolla yksilöllistä ohjausta. Kotkan Taido ottaa valmennukseensa 13 vuotta täyttäneitä, mutta mitään muita vaatimuksia ei olekaan.

- Kunto kyllä kasvaa, taspaino ja venyvyys kehittyvät lajia harrastaessa, lupaa niistä pulskille tytöille kuin huonoryhtisille pojillekin valmentaja, mustan vyön **Juha Hellberg** (29). Lähes jokainen oppii kuperkeikan

eteen sekä taakse, kärrynpyöränkin.

Aaro Arvola löysi lajin netistä ja aloitti toissa syksynä vasta 15-vuotiaana. Nyt, suorittettuaan sinisen vyön, hän näyttää - maallikon silmiin - yksin suorittavassa **unsoku-happossa** yhtä hyvältä kuin toinen taido-ohjaaja, ruskean vyön **Tuomas Haapanen** (32). Heidän välissään on vihreän vyön taso, ja ruskeasta seuraava on musta. Musta vyö on mahdollista saavuttaa noin kuuden vuoden ahkeralla harjoittelulla.

Juho Turunen (14) näki ilmoituksen lehdestä ja kiinnostui lajista. Unsoku-happo-harjoituksessa hän seuraa tarkasti kokeneempia, ja Juha opastaa yksityiskohtaisesti.

Pojilla on edessä sellainen taidotulevaisuus kuin tahtoa riittää. Jos aikoo kilpailla, vaaditaan paljon itsekuria ja harjoittelua, kuten missä tahansa kilpalajissa.

- Tiistain ja torstain treeniin lisäksi on hyvä harjoitella kotona itsekseen. Jos ei ole

tilaa, harjoitellaan mielessä askeleita ja käsiä, liikeratoja, joiden pitää sisäistyä kroppaan niin, että ne osaa vaikka unissaan, Juha kuvailee.

- **Taidoharjoittelu on yhdessä** tekemistä. Esimerkiksi viiden taidokan yhdessä harjoittelu unsoku-happo-liikesarja on ainutlaatuinen kokemus ryhmän hengittäessä, hyökätessä ja pysäytyessä yhtäaikaaisesti. Taidoharjoitteluun kuuluu toisten kunnioittaminen ja kohteliaisuus, ja taido kehittää ottamaan vastuuta paitsi itsestä, myös toisista harjoittelijoista. Juha kertoo lajin luonteesta.

Taidoa voi katsoa netistä Youtubesta. Se näyttää taukojen, lyllyrysten, potkujen ja täsmällisten liikesarjojen esitykseltä, jossa kilpailaan pareittain tai viiden joukkueina **hokeissa** ja pareittain kontaktilajissa **jissensissä**.

Taido-liikkumista kutsutaan **unsokuksi**. Liikkumalla taidon harrastaja, **taidoka**, ohjaa vastustajaa haluttuun suuntaan. Liike antaa aikaa taktikalle ja ajatukselle. Sopivaa hyökkäysethekeä etsitään rytmin, etäisyyden ja liikeluonnon muuoksilla. Unsokun lisäksi taidossa liikutaan akrobaattisten liikkeiden avulla. Erilaiset liikkumistavat antavat puolustukselle ja hyökkäykselle nopeutta, voi-

maa ja yllättävyyttä.

- **Kosketuksia taidossa on vähiten** itämaisistä kampsilulajeista, eli suojuksiakaan ei välttämättä tarvita lainkaan, tai korkeintaan hammassuojus ja alapäänsuojat **jissensissä**, Juha kertoo.

Seiken Shukumine kehitti taidon karatesta, ja se profiloitui omaksi lajikseen vuonna 1965. Hän painotti opetuksessaan luovuutta ja rohkaisti taidokita kokeilemaan uusia ja yllättäviä sovelluksia. Hän uskoi monimuotoisen liikkeen kehittävän myös monimuotoista ajattelua.

- Karatan liike on kaksiluoliteinen, eteen ja taakse, kun taas taidossa ei ole yhtään suoria liikkeitä, vaan liikutaan kolmioliteisesti, Juha kuvaa.

Hitailla osiltaan laji muistuttaa myös kiinalaista aamuvoimistelua eli taikita.

Taido tarkoittaa suomeksi käännettynä vartalon tietä. Tekniikat jaetaan vartalon pysty akselin liikeradan perusteella viiteen luokkaan. Luokat saavat muotonsa luonnosta esimerkiksi myrskytuu- lesta tai pallosalamasta.

Mielikuvat auttavat ymmärtämään, miltä liikkeen tulisi näyttää ja tuntua.

Speed Cornerista autollesi
TALVIHUOLTO

Auton ja sen osien tarkastus, huolto ja korjaus. Keskittämällä voimaa ja taitoa.

Autonasiakkailla on nyt mahdollisuus ottaa käyttöön
Oivalliset talvi- ja kesähuollot
Kokorommit edullisesti talven aikana!

Ilmastolaitin huolto
Huollit myös
autot, työkoneet, moottorit

Vaihteiston öljynvaihto
säästää harrastajalle ja
tuottokapasiteettia

Harrastajallekin
Lahen aikana!

Speed Cornerista saat myös
säästää USA- ja euro- ja
ruokatuotteita korjauksiin

USA-autot
- vara- ja virheet
- vaihteet ja renkaat
- uusi keuhon toimintakäsi

SPEED CORNER
ALL AMERICAN
PARTS & SERVICE

RUUVIKATU 3 • KARHULA • PUH. 05-215 349 WWW.SPEEDCORNER.FI

TIETOKONEHUOLTO

Karhulantie 36, (Veteraanitalo).

Tietokone nyt kätevästi huoltoon,
ilmaista pysäköintitilaa heti oven vieressä!

- * Poistamme virukset ja hitauden koneestasi
- * Korjaamme tietokoneesi ja verkkoyhteytesi
- * Pelastamme kadonneet tiedostosi
- * Vahinkoarviopalvelu rikkoutuneille laitteille

Kaakkois-Suomen Tekniikka ja Tuki

-Tekniikka monimuotoista, teemme siitä sinulle yksinkertaista-

Puh. 010 229 1983