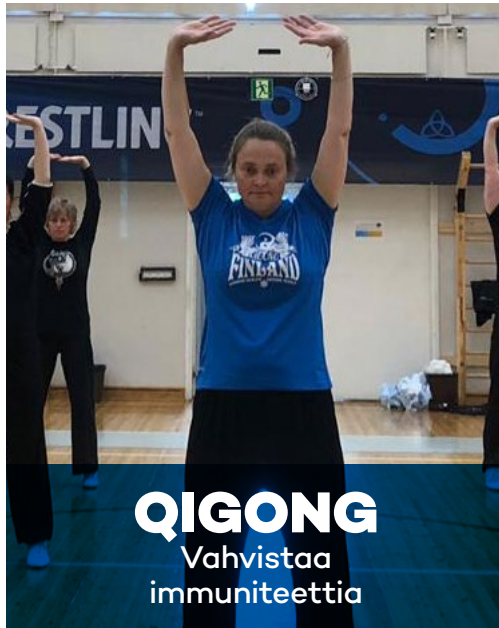


Suomen Wushu-liiton
KESÄLEIRI 7.-9.8.2020
Kuortaneen Urheiluopistolla



UUTTA!
Jatkotason
Wushu-kungfua



QIGONG
Vahvistaa
immunitettia

UUTTA!
Taijiquan peruseriaatteen:
"inner and outer three"



Tämän hetken tietojen ja koronatilanteen mukaan voimme järjestää Suomen Wushu-liiton kesäleirin Kuortaneen Urheiluopistolla elokuun toisena viikonloppuna. Ohjelmassa on monipuolisesti **qigongia, Yang- ja Chen-tyylin taijia** sekä nyt – liki kymmenen vuoden tauon jälkeen – myös **wushu-kungfua!** Hyvässä seurassa ja Urheiluopiston mahtavissa puitteissa on mahdollisuus myös uimiseen, saunomiseen ja illanviettoon grillitulen äärellä.

AIKA JA PAIKKA 7.–9.8.2020, Kuortaneen Urheiluopisto, Opistotie 1, Kuortane.

OPETTAJAT Shifu Zhang Fang, Suomen Wushu-liiton päävalmentaja.
Jaana Meriläinen, Satria Sutisna ja Jaakko Hutchings Helsingin Wushu ry.

MAJOITUS Resort 1-tason majoitus kahden hengen huoneissa Aholassa, jossa on parvekkeet järvelle päin. Tarvittaessa on mahdollisuus myös 1hh. Kaikissa huoneissa on wc, suihku, kuivauskaappi vaatteille, pyyhkeet ja liinavaatteet, jääkaappi, vedenkeitin, kahvinkeitin, mikro ja tv (ei astioita). Täysihoittoon sisältyy aamiainen, lounas ja päivällinen.

OHJELMA Perehdymme peruseriaatteisiin ja harjoittelempa seuraavia sarjoja:
Terveys-qigong **Ba Duan Jin**: <https://youtu.be/-XmD9K68Wwc>
Yang-taijiquan **24 liikkeen sarja**: <https://youtu.be/vCpMk6pM5bo>
Chen-taijiquan **56 liikkeen sarja**: <https://youtu.be/gJVCCLoZ41E>
Taijijian **42 liikkeen miekkasarja**: <https://youtu.be/H0bDMQpTulo>
Wushu-kungfu: puolet **San Lu** -liikesarjasta: <https://youtu.be/36WKU1bNqpQ>
Liikkeitä **Nanquan**-liikesarjasta: https://youtu.be/m_1B9RP7E3U
Voit valita harjoituksen ja tason kiinnostuksesi ja osaamisesi mukaan, tarkempi aikataulu seuraavalla sivulla.

TASOT Leirillä syvennetään ja kerrataan jo opittua. Harjoituksia on sekä alkeiskurssin käyneille (● Perusteet) että pidempään harjoitelleille (● Jatkotaso, *Edistyneet). Qigongista ei tarvita aikaisempaa kokemusta.

VARUSTEET Treenivaatteet, sisä- ja ulkojalkineet, tarvittaessa miekka, muistiinpanovälineet.

KULKUYHTEYDET Liitto järjestää bussikuljetuksen Seinäjoen rautatieasemalta suoraan Kuortaneen Urheiluopistolle (matka on noin 45 km). Muista ilmoittautua bussikuljetukseen, jos sitä tarvitset.

ILMOITTAUTUMINEN **Leirille mahtuu 30 osallistujaa** ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. **Varmistat mukaanpääsysi leirille maksamalla ennakkomaksun 100 € 30.6.2020 mennessä** (ennakkomaksua ei palauteta, ellei leiri jostain syystä peruunnu). Ilmoittautuessa mainitse:
- Nimi, puhelinnumero ja edustamasi seura (+ syntymävuosi, jos olet alle 15-vuotias)
- Leiripäivät
- Mahdollinen majoitustoiiveesi huonekaverin ja majoitustilojen suhteen
- Mahdollinen erityisruokavaliosi
- Osallistutko bussikuljetukseen
Ilmoittautumiset: tanja.maki-jussila@netikka.fi tai puh. 050 537 4454.

HINNAT JA MAKSUOHJEET

	SWL-jäsenseuran hinta/hlö Ei-jäsenhinta/hlö	
	2hh	1hh
Koko leiri (pe-su)	220 € 250 €	280 € 310 €
Osa leiri (pe-la tai la-su)	180 € 210 €	240 € 270 €
Bussikuljetus meno-paluu pe-su (Sjk–KU–Sjk)	25 €	
Maksun saaja ja tili: Suomen Wushu-liitto ry	FI47 8000 1300 6264 55	Viite: 1067

- Ennakkomaksu **100 € 30.6.2020 mennessä** (sisältyy leirihintaan)
- Leirimaksun loppuosa ja mahdollinen bussimaksu **31.7.2020 mennessä** (bussilippuna käy tosite maksusta)
- Huolehdi kaikki maksut liiton tilille eräpäivään mennessä, ei käteismaksuja paikan päällä.

HARJOITUKSET JA AIKATAULU

Perjantaina käymme läpi **terveys-qigong**-sarjan Ba Duan Jin. Ba Duan Jin on etenkin korona-aikana hyvä harjoitus vahvistamaan immuniteettia ja se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, aikaisempaa kokemusta sarjasta ei tarvita. **Taijiquanissa** teemme aivan uudenlaisia syventäviä harjoituksia ja perehdymme taijin peruseriaatteisiin ”inner and outer three” ja mitä tämä tarkoittaa Yang-24- ja Chen-56-harjoittelussa, liikkeissä, kehon, mielen ja voiman käytössä. Miekka-taijissa kertaamme 42 liikkeen sarjaa. **Wushu-kungfun** treeniohjelma rakentuu osittain osallistujien kiinnostuksen ja kokemuksen mukaan: perustekniikkaa JBG (= Ji Ben Gong), hyppyjä, rytmitystä, kuntoa, venyttelyä ja liikesarjoja.

Päivä	Klo	Ohjelma / Opettaja	Paikka
Pe 7.8.	13.45 – 14.25	Bussikuljetus	Seinäjäki – Kuortaneen UO
	14.00 – 15.30	Majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
	15.30 – 17.00	● Ba Duan Jin / ZF	Pallohalli
	15.30 – 17.00	● JBG + San Lu 1* / SS + JH	Voimistelusalali Kuortanehalli
	17.30 – 18.00	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.00 – 20.00	● Ba Duan Jin / ZF	Pallohalli
	18.00 – 20.00	● San Lu 1* + Kunto / SS + JH	Voimistelusalali
	20.30 – 22.30	Sauna	Rantasauna ja takkahuone
	20.30 – 24.00	Illanvietto	Kota
	La 8.8.	8.00 – 8.30	Aamiainen
10.00 – 12.00		● Taijiquan peruselementit: Yang-24 + Chen-56 / ZF	Pallohalli
10.00 – 12.00		● JBG + San Lu 2* / SS + JH	Kuortanehalli 1-kenttä + putki
12.30 – 13.00		Lounas	Eppula-buffet
14.00 – 15.30		● Peruselementit: Chen-56 / ZF ● Yang-24 / JM	Pallohalli Voimistelusalali
14.00 – 15.30		● Nanquan / SS	Kuortanehalli 1-kenttä + putki
15.30 – 16.00		Tauko	
16.00 – 17.30		● 42-miekka / JM ● Chen-56 + Yang-24 / ZF	Pallohalli Voimistelusalali
16.00 – 17.30		● Nanquan + Jump Practise / SS + JH	Kuortanehalli 1-kenttä + putki
18.00 – 18.30		Päivällinen	Eppula-buffet
18.30 – 20.00		● 42-miekka / JM ● Chen-56 + Yang-24 / ZF	Pallohalli Voimistelusalali
18.30 – 20.00		● San Lu 2* + Kunto / SS + JH	Kuortanehalli 1-kenttä + putki
20.30 – 22.30		Sauna	Rantasauna ja takkahuone
20.30 – 24.00	Illanvietto	Kota	
Su 9.8.	8.00 – 8.30	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.30 – 12.30	● Taijiquan peruselementit: Yang-24 + Chen-56 / ZF	Pallohalli
	10.30 – 12.30	● San Lu 1+2* + Nanquan + Stretching / SS + JH	Kuortanehalli 1-kenttä + putki
	13.00 – 13.30	Lounas	Eppula-buffet
	13.45 – 14.25	Bussikuljetus	Kuortaneen UO – Seinäjäki

● Perusteet. ● Jatkotaso. *Edistyneille erillistä harjoitusta San Lu -harjoitusten aikana.

Opettajat: ZF = Zhang Fang, JM = Jaana Meriläinen, SS = Satria Sutisna, JH = Jaakko Hutchings.

- Bussi Seinäjoelta lähtee rautatieaseman linja-autoasemalta ja takaisin Seinäjoelle liikuntahotellin edestä.
- Bussi saapuu Kuortanehallin vastaanoton eteen, josta jatkamme bussilla majoitustiloihin.
- Ilmoittautuminen **Kuortanehallin (1)** vastaanotossa, josta noudamme huoneen avaimen ja ruokaliput.
- Majoitus **Rauhalassa (36)** ja **Aholassa (42)**.
- Ruokailut **Eppula-buffetissa (24)** liikuntahotellin alakerrassa. Koronan takia **noudatamme annettuja ruoka-aikoja ja pysymme omissa pöydissä!** Erikoisruokavaliolaisten annokset saat pyytämällä keittiöhenkilökunnalta.
- Taiji- ja qigong-harjoitukset ovat pääsääntöisesti **Pallohallissa (3)** ja **Voimistelusalissa (24)** liikuntahotellin 3. kerroksessa, wushu-kungfu-harjoitukset **Kuortanehallin (1)** 1-kentällä + juoksuputkessa (pe Voimistelusalissa).
- **Rantasaunassa (22)** on pyyhkeet valmiina. Saunaan ei omia juomia!
- **Kotaan (39)** voit tuoda mukasi grillattavaa ja saunajuomaa. Muistetaan siivota jälkemme!
- Sunnuntaina **huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä**. Matkatavarat mukaan viimeisiin harjoituksiin, suihtuun pääsee liikuntatilojen pukuhuoneisiin. Huoneen avaimen voi palauttaa ruokalan kioskin tiskille.
- Liitteenä Kuortaneen Urheiluopiston kartta. Tutustu tarkemmin osoitteessa: <http://www.kuortane.com/>

Tervetuloa leirille!



YLEISET TILAT

- Kuortanehalli**
 - vastaanotto/reception, välinevuokraus
- Liikuntahotelli**
 - ravintolat
 - keilahalli
 - fysioterapia
 - parturi-kampaamo
 - kokouksetilat: 1-3 ja 5
 - luentosalit: 1-3
- Uimahalli**
 - palautuskeskus
 - kuntosali
 - hierontatilat
- Pallohalli**
 - luentotilat: Hyppyri, 1-Pesä
- Urheiluhalli**
- Jäähalli**
- LÄHITAPIOLA -areena**
- Kuortaneen Urheilulukio**
- Nurmikenttä**
- Pihakenttä**
- Tenniskentät**
- Pesäpallokenttä**
- FrisbeeGolf/luontopolku/ladut/polut/harrastereitit**
- Rullarata**
- Urheilukenttä**
- Heittolajit**
- Välinevarasto**
- Tervahauta**
- Grillikatos**
- Laavu**
- Leikkikenttä ja kokoontumispiste**
- Uimaranta**
 - uinti, veneet, kanootit
- Rantasauna (max. 40 hlö)**
- Hirsisauna (max. 6 hlö)**
- Honkasauna (max. 10 hlö)**
- Ulkokiipeilyseinä**
- Kota**
- Sport&Fun**
- i-mediat -areena**
- Voimisteluhalli**
- Ulkokuntosali**

MAJOITUSTILAT

- Liikuntahotelli**
- Jukantupa**
- Ritola**
- Koskela**
- Rantamaja**
- Jormantupa**
- Matintupa**
- Mäntylä**
- Koulumaja 1, huoneet 1-20**
- Koulumaja 2, huoneet 21-36**
- Honkala**
- Rauhala**
- Ahola**
- Koulumaja 3, huoneet 37-52**
- Koulumaja 4, huoneet 53-68**
- Willentuvat**
- Kostintupa**
- Koulumaja 5, huoneet 69-108**