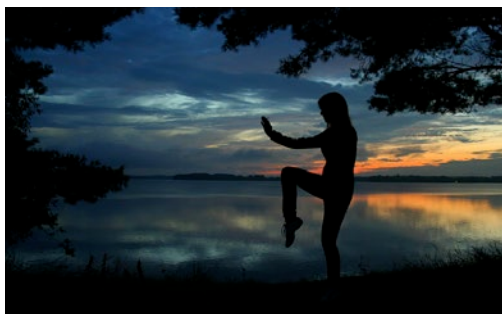




Suomen Wushu-liiton
KESÄLEIRI 5.-7.8.2016
Kuortaneen Urheiluopistolla





SUOMEN WUSHU-LIITON KESÄLEIRI 5.–7.8.2016



Suomen Wushu-liiton kesäleiri järjestetään tuttuun tapaan Kuortaneen Urheiluopistolla elokuun ensimmäisenä viikonloppuna. Ohjelmassa tänä vuonna taijia, miekkaa ja qigongia. Sarjoina tuttu **Yang-tyylin taijin 24 liikkeen sarja** sekä uudemmat kilpailusarjat **Yang-tyylin miekka** ja **Chen-tyylin taiji**. Qigongissa käydään läpi **Ma Wang Dui**. Käytännön harjoituksia täydentää myös teorialuento liikesovelluksista. Opettajana toimii shifu Zhang Fang ja apuopettajana Taina Pääkkönen.

AIKA 5.–7.8.2016

PAIKKA Kuortaneen Urheiluopisto, Opistontie 1, Kuortane.

MAJOITUS Resort 1. tason majoitus kahden hengen huoneissa uudessa luhtitalo **Rauhalassa**, jossa on parvekkeet järvelle päin. Huoneissa on wc, suihku, kuivauskaappi vaatteille, pyyhkeet ja liinavaatteet, jääkaappi, vedenkeitin, kahvinkeitin, mikro ja tv (ei astioita). Lisäksi on mahdollisuus 1hh majoitukseen tarvittaessa. Täysihoitoon sisältyy aamiaisen, lounas ja päivällinen.

OHJELMA Leirillä harjoitellaan taijin perustekniikkaa ja valintasi mukaan seuraavia liikesarjoja: Yang-tyylin taijiqian 24 liikkeen sarja: <https://youtu.be/vCpMk6pM5bo>
Yang-taijijian uusi miekkasarja: <https://youtu.be/foJ3pgG6DOI>
Chen-tyylin uusi taijiqian: <https://youtu.be/mukf5YGks38>
Terveys-qigong-sarja Ma Wang Dui: <https://youtu.be/3sheH0hsUj4>
Ks. aikataulu seuraavalla sivulla.

TASOVAATIMUKSET Leiriläisen tulee osata vähintään Yang-tyylin taijiqian 24 liikkeen sarja. Miekka- ja Chen-harjoituksiin osallistuvilta toivotaan ko. sarjan osaamista. Qigongista ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta.

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

HINNAT - pe-su (3 pv) **180 € / 210 €** (Wushu-liiton jäsenseurojen jäsenet / ei-jäsenet)
- Lisämaksu 1 hh **+30 € / vrk**
- Leirihintoihin sisältyy ennakkomaksu **100 €**
HUOM! Leirin hinta on kaikille sama, vaikka et pääsisikään osallistumaan koko leirin ajaksi. Kannattaa saapua heti perjantaiksi.

ILMOITTAUTUMINEN Leirille mahtuu 40 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. **Varmistat mukaantäyttyä leirille maksamalla ennakkomaksun 100 € 1.7.2016 mennessä** (ennakkomaksua ei palauteta, ellei leiri jostain syystä peruunnu). Ilmoittautuessasi mainitse:
- Nimi ja puhelinnumero (+ syntymävuosi, jos olet alle 15-vuotias, opiston rekisteriä varten)
- Seuran nimi
- Mahdollinen erityisruokavalio
- Mahdollinen majoitustoiveesi huonekaverin ja majoitustilojen suhteen
- Osallistutko bussikuljetukseen
Ilmoittautumiset: tanja.maki-jussila@netikka.fi tai puh. 050 537 4454.

KULKUYHTEYDET Matka Seinäjoelta Kuortaneen Urheiluopistolle on noin 40 km. Liitto järjestää bussikuljetuksen Seinäjoen rautatieasemalta suoraan Kuortaneen Urheiluopistolle, matkan hinta on **12,50 € / suunta / hlö**. Maksu kerätään bussissa, varaa mieluummin tasaraha. **Muista ilmoittautua bussikuljetukseen.**

MAKSUOHJEET - Ennakkomaksu **100 € 1.7.2016 mennessä**
- Leirimaksun loppuosa **29.7.2016 mennessä**
- Maksun saaja: **Suomen Wushu-liitto ry, IBAN: FI47 8000 1300 6264 55, Viite: 1067**
- Kirjoita seliteosaan (jos mahdollista) leirille osallistujan **nimi / nimet**
- Huolehdi maksut liiton tilille eräpäivään mennessä, ei käteismaksuja paikan päällä.

Tervetuloa leirille!

OHJELMA

Perjantai alkaa taijin perustekniikalla.

*) Lauantaina on mahdollisuus jakaantua kahteen ryhmään, ohjelma osallistujien toiveiden mukaan.

| | Klo | Tapahtuma | Paikka |
|-------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| PERJANTAI 6.8.2016 | 13.45 – 14.25 | Bussi: Seinäjoen rautatieasema – Kuortaneen Urheiluopisto | |
| | 14.00 – 15.30 | Majoittuminen | Kuortanehallin vastaanotto |
| | 15.30 – 17.00 | Harjoitukset | Pallohalli |
| | 17.00 – 18.00 | Päivällinen | Eppula-buffet |
| | 18.00 – 20.00 | Harjoitukset | Pallohalli |
| | 20.30 – 22.30 | Sauna | Honkasauna (max. 10 hlö) ja Hirsisauna (max. 6 hlö) |
| | 21.00 – 00.00 | Illanvietto | Grillikatot |
| LAUANTAI 6.8.2016 | 7.00 – 10.00 | Aamiainen | Eppula-buffet |
| | 10.00 – 12.00 | Harjoitukset *) | Voimistelusal |
| | 10.00 – 12.00 | Harjoitukset *) | Pallohalli |
| | 12.00 – 13.00 | Lounas | Eppula-buffet |
| | 13.30 – 14.30 | Luento: Taijin liikesovellukset | Hyppyri (Pallohalli) |
| | 14.30 – 17.30 | Harjoitukset *) | Voimistelusal |
| | 14.30 – 17.30 | Harjoitukset *) | Pallohalli |
| | 17.30 – 18.30 | Päivällinen | Eppula-buffet |
| | 18.30 – 20.00 | Harjoitukset *) | Voimistelusal |
| | 18.30 – 20.00 | Harjoitukset *) | Pallohalli |
| | 21.30 – 23.30 | Sauna | Rantasauna ja takkahuone (max. 40 hlö) |
| | 21.00 – 00.00 | Illanvietto | Grillikatot |
| SUNNUNTAI 7.8.2016 | 7.00 – 10.00 | Aamiainen | Eppula-buffet |
| | 10.30 – 12.30 | Harjoitukset | Pallohalli |
| | 12.30 – 13.30 | Lounas | Eppula-buffet |
| | 13.45 – 14.25 | Bussi: Kuortaneen Urheiluopisto – Seinäjoen rautatieasema | |

- Bussi Seinäjoelta lähtee rautatieasemalta aivan junalaiturin vierestä (jos mahdollaan pikku bussiin) **tai** linja-autoaseman puolelta, Tilausliikenne Bussit -kyltin alta (jos ajellaan linja-autolla).
- Bussi saapuu Kuortanehallin vastaanoton eteen, josta saamme avaimet ja ruokaliput. Siitä jatkamme bussilla majoitustiloihin.
- Ilmoittautuminen **Kuortanehallin (1)** vastaanotossa. Samalla saat huoneesi avaimen ja ruokaliput.
- Majoitustiloihin **Rauhalaan (36)** pääsee autolla.
- Ruokailut **Eppula-buffetissa (24)** päärakennuksen / liikuntahotellin alakerrassa.
- Harjoitukset **Pallohallissa (3)** ja **Voimistelusalissa (24)** päärakennuksen 3. kerroksessa.
- Luento **Hyppyri**-luentosalissa Pallohallilla (3). Luento osittain suomeksi, osittain englanniksi.
- Erikoisruokavaliolaisten ruokatoiveet välitetään keittiöön. Ilmoita keittiöhenkilökunnalle, niin annoksesi tuodaan pöytään.
- **Rantasaunassa (22)** ja **Honkasaunassa (40)** on pyyhkeet valmiina, **Hirsisaunaan (23)** oma pyyhe mukaan. Saunaan ei omia juomia!
- **Grillikatokseen (18)** voit tuoda mukana grillattavaa ja saunajuomaa. Muistetaan siivota jälkemme!
- Sunnuntaina **huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä**. Matkatavarat mukaan viimeisiin harjoituksiin, suihkuun pääsee Pallohallin pukuhuoneisiin.
- Huoneen avaimen voi palauttaa ruokalan kioskin tiskille.
- Bussi Seinäjoelle lähtee päärakennuksen / hotellin edestä.
- Liitteenä Kuortaneen urheiluopiston kartta. Opiston puitteisiin voit tutustua tarkemmin osoitteessa:
<http://www.kuortane.com/>

Mukavaa leiriä!



OLYMPIC
TRAINING
CENTER
KUORTANE

Kuortaneen Urheiluopisto

Kuortane Sport Resort



YLEISET TILAT

- 1.** Kuortanehalli
 - vastaanotto/reception
 - välinevuokraus
 - **kokoustilat:** Kunto, Veto, Kokoushuone, Olympia
- 2.** Uimahalli
 - palautumiskeskus
 - hierontatilat
- 3.** Pallohalli
 - **luentotilat:** Hyppyri, 1-Pesä
- 4.** Urheiluhalli
- 5.** Jäähalli
- 6.** LP-Areena 
- 7.** Kuortaneen Urheilulukio
- 8.** Nurmikenttä
- 9.** Pihakenttä
- 10.** Tenniskenttä
- 11.** Pesäpallokenttä
- 12.** FrisbeeGolf/luontopolku/ladut/polut/harrastereitit
- 13.** Hileleatu, rullarata
- 14.** Urheilukenttä
- 15.** Heittolajit
- 16.** Välinevarasto
- 17.** Tervahauta
- 18.** Grillikatot
- 19.** Laavu
- 20.** Leikkikenttä ja kokoontumispaikka
- 21.** Uimaranta
 - uinti, veneet, kanootit
- 22.** Rantasauna (max. 40 hlö)
- 23.** Hirsisauna (max. 6 hlö)
- 40.** Honkasauna (max. 10 hlö)
- 25.** Ulkokiipeilyseinä
- 39.** Kota
- 43.** Sport&Fun

MAJOITUS

- 24.** Liikuntahotelli Päärakennus
 - ravintolat
 - keilahalli
 - fysioterapia
 - parturi-kampaamo
 - **kokoustilat:** 1-3 ja 5
 - **luentosalit:** 1-3
- 26.** Jukantupa
- 27.** Ritola
- 28.** Koskela
- 29.** Rantamaja
- 30.** Jormantupa
- 41.** Matintupa
- 32.** Mäntylä
- 33.** Koulumaja 1
- 34.** Koulumaja 2
- 35.** Honkala
- 36.** Rauhala
- 42.** Ahola
- 37.** Koulumaja 3
- 38.** Koulumaja 4
- 31.** Willentuvat