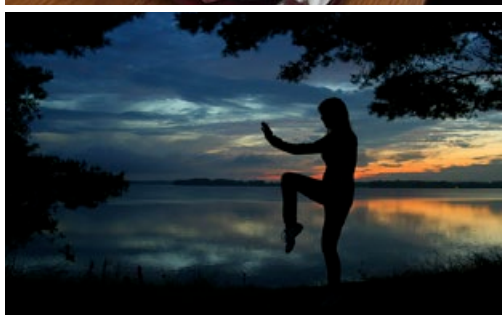




Suomen Wushu-liiton
KESÄLEIRI 11.-13.8.2017
Kuortaneen Urheiluopistolla





SUOMEN WUSHU-LIITON KESÄLEIRI

11.–13.8.2017

1(2)



Suomen Wushu-liiton kesäleiri järjestetään tuttuun tapaan Kuortaneen Urheiluopistolla elokuun toisena viikonloppuna. Ohjelmassa on monipuolisesti **taijia, miekkaa ja qigongia**. Harjoitteleme eri liikesarjoja osallistujien osaamisen mukaan. Voit osallistua leirille, jos Yang-tyylin taijin 24 liikkeen sarja on tuttu, muuta osaamista ei vaadita. Hyvässä seurassa ja Urheiluopiston mahtavissa puitteissa on mahdollisuus myös uimiseen, saunomiseen ja illanviettoon grillitulen äärellä.

AIKA 11.–13.8.2017

PAIKKA Kuortaneen Urheiluopisto, Opistontie 1, Kuortane.

OPETTAJAT Shifu Zhang Fang, Suomen Wushu-liiton päävalmentaja, apuopettajana Jaana Meriläinen.

MAJOITUS Parhaan tason majoitus **Liikuntahotellissa**. Täysin mukavuuksin varustelluissa kahden hengen huoneissa on oma sauna ja täysin varusteltu keittiö. Lisäksi on mahdollisuus 1hh majoitukseen tarvittaessa. Täysihoidon sisältyy aamiainen, lounas ja päivällinen.

OHJELMA Leirillä harjoitellaan taijin perustekniikkaa ja valintasi mukaan seuraavia liikesarjoja:
Yang-tyylin taijiqian 24 liikkeen sarja: <https://youtu.be/vCpMk6pM5bo>
Zhang Fangin taijiqian 32 liikkeen sarja: <https://youtu.be/4w-icwrdiag>
Yang-tyylin uusi miekkasarja: <https://youtu.be/foJ3pqG6DOI>
Chen-tyylin uusi miekkasarja: <https://youtu.be/FY8gkvwlwlc>
Terveys-qigong-sarja Yi Jin Jing: <https://youtu.be/WOoxl3nD89A>
Terveys-qigong-sarja Taiji Yang Sheng Zhang (keppi-qigong): <https://youtu.be/SYzvjN5gt1w>
Sarjojen mukaan jakaannutaan eri ryhmiin. Ks. harjoitusaikataulu seuraavalla sivulla.

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

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

HINNAT - pe-su (3 pv) **190 € / 220 €** (Suomen Wushu-liiton jäsen eurojen jäsenet / ei-jäsenet)
- Lisämaksu 1 hh **+30 € / vrk**
HUOM! Leirihintoihin sisältyy ennakkomaksu 100 €. 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 mukaanpääsysi leirille maksamalla ennakkomaksun 100 € 7.7.2017 mennessä (ennakkomaksua ei palauteta, ellei leiri jostain syystä peruunnu). Ilmoittautuessa mainitse:
- Nimi ja puhelinnumero (+ syntymävuosi, jos olet alle 15-vuotias, opiston rekisteriä varten)
- Seuran nimi
- Mahdollinen erityisruokavalio
- Mahdollinen majoitustoiiveesi 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 € 7.7.2017 mennessä**
- Leirimaksun loppuosa **4.8.2017 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.

OHJELMA

HUOM! Pääsääntöisesti kaikki harjoitukset Kuortanehallin keskikentillä. Perjantaina aloitellaan taijin perustekniikalla.

*) Lauantaina jakaannumme ryhmiin, jolloin pääsemme tekemään eri liikesarjoja osallistujien toiveiden mukaan.

Tarvittaessa myös Voimistelusalali on käytössämme.

	Klo	Tapahtuma	Paikka
PERJANTAI 11.8.2017	13.45 – 14.25	Bussi: Seinäjoen rautatieasema – Kuortaneen Urheiluopisto	
	14.00 – 15.30	Majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
	15.30 – 17.00	Harjoitukset	Kuortanehalli
	17.00 – 18.00	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.00 – 20.00	Harjoitukset	Kuortanehalli
	20.00 – 23.00	Sauna	Rantasauna ja takkahuone
	21.00 – 00.00	Illanvietto	Grillikatos
LAUANTAI 12.8.2017	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.00 – 12.00	Harjoitukset *)	Kuortanehalli
	10.00 – 12.00	Harjoitukset *)	Voimistelusalali
	12.00 – 13.00	Lounas	Eppula-buffet
	14.00 – 17.30	Harjoitukset *)	Kuortanehalli
	14.00 – 17.30	Harjoitukset *)	Voimistelusalali
	17.30 – 18.30	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.30 – 20.00	Harjoitukset *)	Kuortanehalli
	18.30 – 20.00	Harjoitukset *)	Voimistelusalali
	20.00 – 23.30	Sauna	Rantasauna ja takkahuone
	21.00 – 00.00	Illanvietto	Grillikatos
SUNNUNTAI 13.8.2017	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.30 – 12.30	Harjoitukset	Kuortanehalli
	12.30 – 13.30	Lounas	Eppula-buffet
	13.45 – 14.25	Bussi: Kuortaneen Urheiluopisto – Seinäjoen rautatieasema	

- Bussi Seinäjoelta lähtee rautatieasemalta linja-autoaseman puolelta (Tilausliikenne Bussit)
- Bussi saapuu Kuortanehallin vastaanoton eteen, josta jatkamme bussilla majoitustiloihin.
- Ilmoittautuminen **Kuortanehallin (1)** vastaanotossa. Samalla saat huoneesi avaimen ja ruokaliput.
- Majoitustilat pääarakennuksen **Liikuntahotellissa (24)**.
- Ruokailut **Eppula-buffetissa (24)** pääarakennuksen / liikuntahotellin alakerrassa.
- Harjoitukset **Kuortanehallin (1)** keskikentillä ja **Voimistelusalissa (24)** pääarakennuksen 3. kerroksessa.
- Erikoisruokavaliolaisten ruokatoiveet välitämme keittiöön. Ilmoita keittiöhenkilökunnalle, niin annoksesi tuodaan pöytään.
- **Rantasaunassa (22)** on pyyhkeet valmiina. Saunaan ei omia juomia!
- **Grillikatokseen (18)** voit tuoda mukanas grillattavaa ja saunajuomaa. Muistetaan siivota jälkemme!
- Sunnuntaina **huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä**. Matkatavarat mukaan viimeisiin harjoituksiin, suihkuun pääsee Kuortanehallin pukuhuoneisiin.
- Huoneen avaimen voi palauttaa Kuortanehallin vastaanottoon tai ruokalan kioskin tiskille.
- Bussi Seinäjoelle lähtee pääarakennuksen / hotellin edestä.
- Liitteenä Kuortaneen Urheiluopiston kartta. Opiston puitteisiin voit tutustua tarkemmin osoitteessa:
<http://www.kuortane.com/>

Tervetuloa leirille!



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