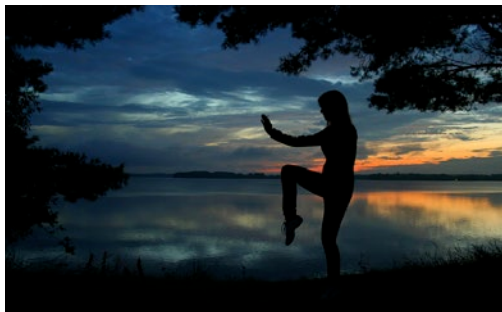




Suomen Wushu-liiton
KESÄLEIRI 3.-5.8.2018
Kuortaneen Urheiluopistolla





SUOMEN WUSHU-LIITON KESÄLEIRI

3.–5.8.2018

1(2)



Suomen Wushu-liiton kesäleiri järjestetään tuttuun tapaan Kuortaneen Urheiluopistolla elokuun ensimmäisenä viikonloppuna. Ohjelmassa on monipuolisesti **taijin** ja **qigongin** liikesarjoja, uutuutena taijiquanin 13 liikkeen sarja. 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** 3.–5.8.2018
- PAIKKA** Kuortaneen Urheiluopisto, Opistontie 1, Kuortane.
- OPETTAJAT** Shifu Zhang Fang, Suomen Wushu-liiton päävalmentaja, apuopettajana Jaana Meriläinen.
- MAJOITUS** Resort 1 -tason majoitus kahden hengen huoneissa luhtitaloissa. Huoneissa on wc, suihku, kuivauskaappi vaatteille, pyyhkeet ja liinavaatteet, jääkaappi, vedenkeitin, kahvinkeitin, mikro ja tv (ei astioita). Lisäksi on mahdollisuus 1hh majoitukseen tarvittaessa. Täysihoittoon sisältyy aamiainen, lounas ja päivällinen.
- OHJELMA** Leirillä opetellaan **uusi taijiquanin 13 liikkeen sarja**, joka sisältää kaikki taijin perustekniikat. Lisäksi tarkennetaan ja syvennetään seuraavia liikesarjoja:
Terveys-qigong-sarja **Ba Duan Jin**: <https://youtu.be/Q8jsDDJW2y0>
***Yang-tyylin taijiquan 24 liikkeen sarja**: <https://youtu.be/H9OWQMGRSlw>
***Taijijian 42 liikkeen miekkasarja**: <https://youtu.be/H0bDMQpTulo>
) Taiji-sarjoissa jakaannutaan kahteen ryhmään osaamisen mukaan, ks. harjoitusaikataulu.
- TASO-VAATIMUKSET** Leiriläisen tulee osata vähintään Yang-tyylin taijiquan 24 liikkeen sarja. Qigongista ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta. 42 liikkeen miekkasarja on hyvä olla tuttu miekkaharjoituksiin osallistuville.
- VARUSTEET** Treenivaatteet, sisä- ja ulkojalkineet, tarvittaessa miekka, muistiinpanovälineet.
- HINNAT** - Koko leiri (pe-su) **190 € / 220 €** (Suomen Wushu-liiton jäsen eurojen jäsenet / ei-jäsenet)
- Lisämaksu 1 hh (pe-su) **+60 €**
HUOM! Hintaan 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 € 29.6.2018 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 tasarahaa. **Muista ilmoittautua bussikuljetukseen.**
- MAKSUOHJEET** - Ennakkomaksu **100 € 29.6.2018 mennessä**
- Leirimaksun loppuosa **27.7.2018 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

Harjoitussalinamme on tänä vuonna LP-Areena (lentopalloareena), jossa on joustavapintainen lattia.

	Klo	Tapahtuma	Paikka
PERJANTAI 3.8.2018	13.45 – 14.25	Bussi: Seinäjoen rautatieasema – Kuortaneen Urheiluopisto	
	14.00 – 15.30	Majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
	15.30 – 17.00	Harjoitukset: Ba Duan Jin	LP-Areena
	17.00 – 18.00	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.00 – 20.00	Harjoitukset: Ba Duan Jin	LP-Areena
	20.30 – 22.30	Sauna	Rantasauna ja takkahuone
	21.00 – 23.30	Illanvietto	Grillikatos
LAUANTAI 4.8.2018	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.00 – 12.00	Harjoitukset: Taijiquan 13 liikettä	LP-Areena
	12.00 – 13.00	Lounas	Eppula-buffet
	14.00 – 15.30	Harjoitukset: Taijiquan 13 liikettä	LP-Areena
	16.00 – 17.30	*Harjoitukset: Taijijian 42 / Yang-24	LP-Areena
	17.30 – 18.30	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.30 – 20.00	*Harjoitukset: Taijijian 42 / Yang-24	LP-Areena
	20.30 – 22.30	Sauna	Rantasauna ja takkahuone
	21.00 – 23.30	Illanvietto	Grillikatos
SUNNUNTAI 5.8.2018	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.30 – 12.30	*Harjoitukset: Taijijian 42 / Yang-24 Taijiquan 13 liikettä, kertaus	LP-Areena
	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 Resort 1 -luhtitaloissa (Matintupa, Jormantupa, Kostintupa, Ahola tai Rauhala).
- Ruokailut **Eppula-buffetissa (24)** päärakennuksen / liikuntahotellin alakerrassa.
- Kaikki harjoitukset **LP-Areenassa (6)**.
- Erikoisruokavaliolaisten ruokatoiveet välitämme keittiöön. Ilmoita keittiöhenkilökunnalle, niin annoksesi tuodaan pöytään.
- **Rantasaunassa (22)** on pyyhkeet valmiina. Saunaan ei omia juomia!
- **Grillikatokseen (18)** voit tuoda mukanasasi 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/>

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, voimistelusalu
 - 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