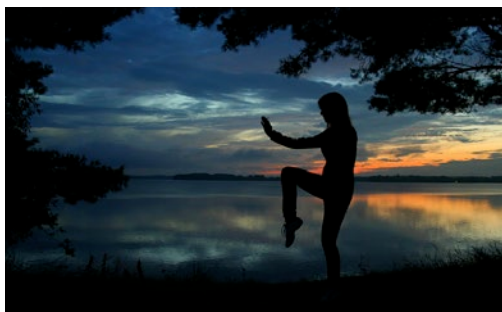


Suomen Wushu-liiton
KESÄLEIRI 2.-4.8.2019
Kuortaneen Urheiluopistolla





SUOMEN WUSHU-LIITON KESÄLEIRI

2.–4.8.2019

1(2)



Suomen Wushu-liiton kesäleiri järjestetään tuttuun tapaan Kuortaneen Urheiluopistolla elokuun ensimmäisenä viikonloppuna. Ohjelmassa on monipuolisesti **taijin** ja **qigongin** liikesarjoja. 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	2.–4.8.2019
PAIKKA	Kuortaneen Urheiluopisto, Opistotie 1, Kuortane.
OPETTAJAT	Shifu Zhang Fang, Suomen Wushu-liiton päävalmentaja; Jaana Meriläinen, Helsingin Wushu ry.
MAJOITUS	Majoitus kahden hengen huoneissa Rauhalassa ja Honkalassa. 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 aamiainen, lounas ja päivällinen.
OHJELMA	Leirillä käydään läpi seuraavat liikesarjat: Terveys-qigong-sarja Yi Jin Jing : https://youtu.be/WOoxI3nD89A Ja kertauksena Wu Qin Xi : https://youtu.be/8GJyQnT1jKM Yang-taijiquan 24 liikkeen sarja : https://youtu.be/vCpMk6pM5bo Yang-taijijian uusi miekkasarja : https://youtu.be/foJ3pgG6DOl Voit valita harjoitteluryhmän haluamasi liikesarjan mukaan, ks. aikataulu.
TASO-VAATIMUKSET	Leiriläisen tulee osata vähintään Yang-tyylin taijiquan 24 liikkeen sarja ja miekkasarja on hyvä olla tuttu miekkaharjoituksiin osallistuville. Qigongista ei tarvita aikaisempaa kokemusta.
VARUSTEET	Treenivaatteet, sisä- ja ulkojalkineet, tarvittaessa miekka, muistiinpanovälineet.
HINNAT	- Koko leiri (pe-su) 220 € / 250 € (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 30 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Varmistat mukaanpääsysi leirille maksamalla ennakkomaksun 100 € 28.6.2019 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 € 28.6.2019 mennessä - Leirimaksun loppuosa 26.7.2019 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.

AIKATAULU

Voit valita harjoitteluryhmän haluamasi liikesarjan mukaan, lauantain Yang-taijiquan 24 on kaikille yhteinen. Kaikki harjoitukset pääsääntöisesti Pallohallissa, Voimistelusalissa käytetään ellemmä mahdu yhteen tilaan.

Päivä	Klo	Ohjelma	Opettaja	Paikka
Perjantai 2.8.	13.45 – 14.25	Bussikuljetus		Seinäjoen rautatieasema – Kuortaneen Urheiluopisto
	14.00 – 15.30	Majoittuminen		Kuortanehallin vastaanotto
	15.30 – 17.00	Yi Jin Jing	Zhang Fang	Pallohalli
		Yang-24 / Yang-miekka	Jaana Meriläinen	Pallohalli / Voimistelusalissa
	17.00 – 18.00	Päivällinen		Eppula-buffet
	18.00 – 20.00	Yi Jin Jing, Wu Qin Xi	Zhang Fang	Pallohalli
		Yang-24 / Yang-miekka	Jaana Meriläinen	Pallohalli / Voimistelusalissa
	20.30 – 22.30	Sauna		Rantasauna ja takahuone
	21.00 – 23.30	Illanvietto		Grillikatos
	Lauantai 3.8.	7.00 – 10.00	Aamiainen	
10.00 – 12.00		Yang-taijiquan 24	Zhang Fang	Pallohalli
12.00 – 13.00		Lounas		Eppula-buffet
14.00 – 15.30		Yang-taijiquan 24	Zhang Fang	Pallohalli
15.30 – 16.00		Tauko		
16.00 – 17.30		Yang-taijijian miekka	Zhang Fang	Pallohalli
		Yang-taijiquan 24	Jaana Meriläinen	Pallohalli / Voimistelusalissa
17.30 – 18.30		Päivällinen		Eppula-buffet
18.30 – 20.00		Yang-taijijian miekka	Zhang Fang	Pallohalli
		Yang-taijiquan 24	Jaana Meriläinen	Voimistelusalissa
20.30 – 22.30	Sauna		Rantasauna ja takahuone	
21.00 – 23.30	Illanvietto		Grillikatos	
Sunnuntai 4.8.	7.00 – 10.00	Aamiainen		Eppula-buffet
	10.30 – 12.30	Sarjojen kertaus	Zhang Fang	Pallohalli
		Sarjojen kertaus	Jaana Meriläinen	Pallohalli / Voimistelusalissa
	12.30 – 13.30	Lounas		Eppula-buffet
	13.45 – 14.25	Bussikuljetus		Seinäjoen rautatieasema – Kuortaneen Urheiluopisto

- 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.
- Majoitus **Rauhalassa (36)** ja **Honkalassa (35)**.
- Ruokailut **Eppula-buffetissa (24)** päärakennuksen / liikuntahotellin alakerrassa.
- Kaikki harjoitukset **Pallohallissa (3)** ja **Voimistelusalissa (24)** päärakennuksen 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 mukasi 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