

Soveltuvuus

Nopeampia wushu-lajeja, **Changquan** ja **Nanquan**, suosittelme nuoremmille (12-vuotiaista ylöspäin). Rauhallisemmat **Taiji** ja **Qigong** soveltuvat vähän vanhemmille (15-vuotiaista aina eläkeikään saakka). Varsinaisia junioriryhmiä seurassamme ei ole, koska harjoittelu vaatii jonkin verran keskittymistä ja kärsivällisyyttä.

Aikaisempaa kokemusta lajista ei tarvita ja harjoitukset sopivat kaikenkuntoisille. Treeniasuksi käy mukavat, joustavat vaatteet, esim. verkkarit ja t-paita sekä sisäkäyttöön tarkoitetut kengät tai tossut. Harjoituksia on kolmena iltana viikossa Seinäjoen Uimahalli-Urheilutalolla. Kesällä harjoitellaan ulkona puistossa.



Harjoittelu – taitoa ja aikaa

Alkeiskurssilla opetellaan lajin perustekniikoita ja liikkeitä liikesarjan alusta. Kurssilla on helppo tutustua lajiin ja tapaan liikkua. Alkeiskurssit alkavat syyskuussa ja tammikuussa, ensimmäinen harjoituskerta on maksuton.

Jatkokurssilla jatketaan liikesarjan harjoittelua ja sisäistämistä. Koko liikesarja opetellaan vaihe vaiheelta ja syvennyttään eri tekniikoihin. Lämmittelyt ja venyttelyt ovat osa harjoittelua.

Wushu kehittää keskittymiskykyä, koordinaatiota, nopeutta, lihas-kuntoa ja ketteryyttä; Taiji ja Qigong lisäävät terveyttä, tasapainoa ja mielenrauhaa. Laji vaatii pitkäjänteistä harjoittelua ja liikesarjoissa riittää opittavaa vuosikausiksi.



Tervetuloa hyvään seuraan!

Virusmäen Wushu on perustettu syksyllä 2003 ja se on Suomen Wushu-liiton jäsen. Seurassa on noin 60 jäsentä.

Virusmäen Wushun ajatuksena on, että jokainen kamppailee vain itsensä kanssa. Vaikka wushun liikkeet perustuvat taistelutaitoihin, sitä harrastetaan nykyään lähinnä kunto- ja terveysliikuntana. Wushun liikesarjoja tehdään ryhmässä ilman kontaktia vastustajaan. Tänä päivänä laji muistuttaa enemmän taitovoimistelua kuin itsepuolustusta. Taijissa ja Qigongissa korostuu lajin meditatiivisuus ja terveysvaikutukset.

Wushua voi harjoittaa omista lähtökohdistaan, olkoon sitten tähtäimenä nopeus, ketteryys, kova kunto, terveys, mielenrauha – tai viihtyminen hyvässä seurassa. Tervetuloa tutustumaan!



Virusmäen Wushu ry

Harjoittelupaikka: Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15, Seinäjoki (voimistelu- ja tanssisali, jumppasali)
Postiosoite: Keskuskatu 10 B 6, 60100 Seinäjoki
www.wushuseinajoki.fi

Kari Koskimäki

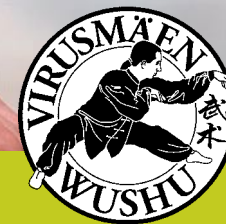
opettaja | puh. 045 137 0077 | kasa@netikka.fi

Tanja Mäki-Jussila

sihteeri, opettaja | puh. 050 537 4454 | tanja.maki-jussila@netikka.fi



Yhteistyökumppanit:  Olemme myös Facebookissa! 



Virusmäen Wushussa voit tutustua kiinalaisiin taistelutaitoihin ja terveysliikuntaan.

Wushu (sotataito, martial arts) tunnetaan myös nimellä kungfu, joka oikeammin tarkoittaa taitoa ja aikaa, joka käytetään minkä tahansa lajin harjoitteluun.

www.wushuseinajoki.fi



MIELLEN, KEHON JA SISÄISEN VOIMAN HALLINTAA

Wushu on monipuolinen liikuntamuoto, jossa yhdistyvät sekä sisäinen harjoitus (keskittyminen) että ulkoiset (fyysiset) harjoitteet. Wushu-lajeja löytyy monipuolisesti hitaista ja rauhallisista liikesarjoista nopeisiin ja vauhdikkaisiin sekä aseellisiin sarjoihin.

WUSHU / Changquan

Changquan on Kiinan pohjoisimpia tyyliuuntia ja siihen kuuluu paljon potkuja ja hyppyjä, torjuntia, lyöntejä ja käden pyöryksiä. Laji sisältää nopeita ja näyttäviä akrobaattisia liikkeitä, vaatii ja parantaa notkeutta, kuntoa ja koordinaatiokykyä. Changquanin kautta opitaan parhaiten wushun liikehdintä, joka on perustana myös aseellisille lajeille.



Nanquan

Nanquan on Kiinan eteläinen tyyliuunta. Lajille on ominaista lukuisat nopeat ja voimakkaat, "räjähtävät" käsiliikkeet. Harjoittelu painottuu ylävartaloon ja siinä on paljon staattisia, matalia asentoja sekä keskitetyn voiman purkaushuutoja. Nanquan on vaikuttanut useisiin japanilaisiin itsepuolustuslajeihin, etenkin karateen.

Eläintyyli

Perinteisissä wushu-lajeissa on paljon erilaisten eläinten liikehdintää muistuttavia lajeja. **Tanglangquanissa (rukoolijasirkka)** kädet muodostavat koukun ja jalkatekniikka perustuu sirkan hyppeleyn. **Yingzhaoquanissa (kotka)** imitoidaan kotkan liikkeitä ja siiveniskuja.

TAIJIQUAN

Taijiquan tai lyhyesti **taiji (Tai Chi)** on länsimaissa tunnetuin wushu-laji, jossa yhdistyvät liikunta, meditaatio ja taistelutaito. Tänä päivänä taijia harrastetaan enemmän sen terveysvaikutusten takia, vaikka taijin liikkeet on kehitetty kamppailuissa käytetyistä iskuista, potkuista ja torjunnoista. Taijissa on useita erilaisia tyyliuuntia, joista yleisimmät ovat Yang-, Chen-, Wu- ja Sun-tyylit.

Taijin tyyliuunnasta riippumatta taijin peruseriaatteet ovat samat; keskittyminen, tyyneys, mielen ja vartalon rentous, liikkeiden luonnollisuus ja yhtenäisyys, hengityksen hallinta sekä yin- ja yang-voimien vuorottelu.



Yang-tyyli

Yang-tyyli on taiji-tyyleistä yleisin. Liikkeet tehdään pehmeästi ja rauhallisesti. Liikeradat ovat pyöreitä ja liike tasaisen jatkuvaa. Hidas liike ja rauhallinen hengitys tasapainottavat kehoa ja mieltä. Yang-tyylin 24 liikkeen sarja sisältää kaikki taijin peruseriaatteet ja sen osaaminen on olennainen perusta muiden taiji-sarjojen ja miekka-taijin opettelulle.

Chen-tyyli

Chen-tyyli on kaikkein vanhin taiji-tyyli. Chen-tyyli edellyttää jonkin verran enemmän kestävyyttä ja voimaa. Chen-tyylille on tyypillistä liikeratojen spiraalimaisuus, hitaan ja nopean liikkeen vuorottelu sekä potkujen ja iskujen muodostamat nopeat voimanpurkaukset. Pyrkimyksenä on kokonaisvaltainen voiman ja sisäisen energian käyttö.



QIGONG

Qigong (Chi Kung) on perinteinen kiinalainen terveysliikuntamuoto, joka ei perustu taistelutaitoihin. Qigong parantaa liikkuvuutta ja lisää elinvoimaa (Qi), samalla se rauhoittaa mieltä ja auttaa keskittymään. Qigong ei nosta sykettä, mutta harjoittelun ja osaamisen edistessä hien saa pintaan yksinkertaisillakin liikkeillä. Liikkeet vaikuttavat kiinalaisen lääketieteen mukaisiin meridiaaneihin eli energiakanaviin ja akupisteisiin. Terveyttä edistävä vaikutus on saatavissa, vaikka kaikkia liikkeitä ei pystyisikään tekemään aivan mallin mukaisesti. Sopii hyvin myös ikääntyneemmille. Terveys-qigong-liikesarjoja: **Ba Duan Jin, Yi Jin Jing, Ma Wang Dui, Da Wu (suuri tanssi), Wu Qin Xi (viisi eläintä), Taiji Yang Sheng Zhang (keppi-qigong).**



ASEET

Kaikkia wushu-lajeja voidaan harjoittaa myös aseilla. Yleisimpiä aseita ovat **miekka (Jian), sapeli (Dao), keihäs (Qiang)** ja **keppi (Gun)**. Muita wushu-aseita ovat mm. **köysinuoli (Ropedart), viuhka (Fan), 3-osainen keppi (Sansetsukon)** ja **9-osainen ketju (Jiujiebian)**.

Aseilla ei harjoituksissa pyritä vastustajan vahingoittamiseen vaan niitä käytetään omien liikeratojen tehostamiseen. Aseen käyttö lisää liikkeiden vaikeusastetta ja kehittää siten koordinaatio- ja keskittymiskykyä.