

SUOMEN WUSHU-LIITON OHJAAJALEIRI SEINÄJOELLA 5.-6.11.2016

Liiton ohjaajaleiri järjestetään marraskuun ensimmäisenä viikonloppuna Seinäjoella. Aiheena on **taijin liikesovellukset ja push hands (tuishou)**. Pariharjoitusten avulla avataan taijin liikkeitä ja tekniikoita (lähinnä Yang-tyylin 24 liikkeen sarjan liikkeitä). Push hands -harjoituksissa opetellaan tuntemaan ja kontrolloimaan vastustajan voimaa ja ohjaamaan sitä eri tavoin. Aloitetaan yhden ja kahden käden harjoituksilla ja laajennetaan edelleen taijin liikkeiden sovellutuksiin.

Leirille osallistuneet saavat Suomen Wushu-liiton todistuksen osallistumisesta.

AIKA la-su 5.-6.11.2016

PAIKKA Uimahalli-Urheilutalon voimistelu- ja tanssisali, Kirkkokatu 15, Seinäjoki

OPETTAJA Shifu Zhang Fang, Suomen Wushu-liitto

OHJELMA
Lauantai 5.11.2016
klo 12.00-14.00: harjoitukset
klo 14.00-15.30: lounastauko
klo 15.30-19.00: harjoitukset
Sunnuntai 6.11.2016
klo 10.00-12.30: harjoitukset
klo 12.30-14.00: lounastauko
klo 14.00-16.00: harjoitukset

VAATIMUKSET Leirille voivat osallistua kaikki Suomen Wushu-liiton jäsenseurojen ohjaajat, jotka ovat jo vakiintuneita ohjaajia. Jokaisesta seurasta voi osallistua enintään 4 ohjaajaa. Myös muiden seurojen ohjaajat voivat osallistua leirille, jos vaatimustaso täyttyy ja tilaa on.

VARUSTEET Treeniasu, muistiinpanovälineet, halutessasi kamera/videokamera.

MAJOITUS Hotellimajoitus edullisesti esim. Omenahotellissa. Lisää majoitusvaihtoehtoja: <http://www.epmatkailu.fi/tks/seinajoki-24.html>

HINTA Leirin hinta on **100 €** liiton jäsenseuroille, muille **130 €**.

ILMOITTAUTUMINEN Ilmoita seurasi osallistujat osoitteeseen: tanja.maki-jussila@netikka.fi perjantaihin **28.10.2016** mennessä.

MAKSU Maksun saaja: **Suomen Wushu-liitto ry**
IBAN: **FI47 8000 1300 6264 55**
Viite: **1067**
Eräpäivä: **28.10.2016**
Jos mahdollista, kirjoita selitysosaan: SWL ohjaajaleiri 2016, seurasi nimi, osallistujan nimi tai osallistujien lukumäärä, mikäli maksat kaikki osallistujat kerralla.

LISÄTIETOA Zhang Fang, zhang.fang@fiwuf.fi tai puh. 0400 790 929.
Tanja Mäki-Jussila, tanja.maki-jussila@netikka.fi tai puh. 050 537 4454.