

QIGONG & TAIJI-LEIRI

Seinäjoella 10.-11.3.2017



ZHANG FANGIN QIGONG & TAIJI-LEIRI SEINÄJOELLA 10.-11.3.2017

Meillä on jälleen ilo ja kunnia saada Shifu (mestari) Zhang Fang Seinäjoelle ohjaamaan viikonloppuleiriä. Maaliskuun leirin aiheena on qigong sekä Yang-tyylin taiji ja miekka.

Qigongissa aikaisempaa kokemusta ei tarvita, mukaan voivat tulla vasta-alkajatkin. Taijissa ja miekassa suosittelemme, että olet jo jonkin verran tutustunut sarjaan.

Aika: pe-la 10.-11.3.2017

Paikka: Uimahalli-Urheilutalo,
Kirkkokatu 15, Seinäjoki

Opettaja: Shifu Zhang Fang,
Suomen Wushu-liitto, Helsinki



Ohjelma

Perjantai 10.3. (jumppasali)
klo 18.00-21.00: Qigong: Da Wu

Lauantai 11.3. (voimistelu- ja tanssiali)
klo 9.30-12.30: Yang-tyylin taiji 24 liikkeen sarja
klo 12.30-14.00: Lounastauko
klo 14.00-17.00: Yang-tyylin uusi miekkasarja

Hinta

Virusmäen Wushu ry:n jäsenet / Muut:
Yksi harjoitus: 30 / 40 €
Kaksi harjoitusta: 50 / 60 €
Kolme harjoitusta (koko leiri): 70 / 90 €

Ilmoittautuminen

Tanja Mäki-Jussila, puh. 050 537 4454,
tanja.maki-jussila@netikka.fi tai sivuillamme
<http://www.wushuseinajoki.fi/>
perjantaihin 3.3.2017 mennessä.

Maksu

Maksun saaja: Virusmäen Wushu ry
IBAN: FI22 1196 3000 1028 02
Viite: 1180

Eräpäivä: 6.3.2017

Kirjoita viestikenttään (jos mahdollista):
leirille osallistujan nimi ja harjoitukset, joihin osallistut

Tervetuloa

läheltä ja kauempaa!

Videolinkki: <https://youtu.be/c92cu97YKkw>



PE

Qigong – Da Wu

Perjantaina käymme läpi terveys-qigong-sarjan **Da Wu** eli **Suuri Tanssi**. Sarjan 8 liikettä ovat yksinkertaisia, mutta tehokkaita ja helppo oppia. Kepeät, tanssilliset liikkeet notkistavat niveliä ja parantavat koko kehon liikkuvuutta. Leiri on qigongia tehneille hyvää kertausta ja sopii myös niille, joille sarja on aivan uusi, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Videolinkki: <https://youtu.be/TBvF6r6DOvc>



LA

Taiji – 24 liikettä

Lauantai alkaa **Yang-tyylin taijin 24 liikkeen sarjalla**. Harjoitellaan taijin perustekniikkaa ja tarkennamme sarjan liikkeitä. Painotetaan erityisesti sarjan alkuosaa, josta löytyy kaikki oleellinen taijin tekemiseen. Suosittelemme, että sarjan liikkeet ovat leiriläisille jo tuttuja, jolloin leiri on erinomainen kertaus ja syventävä harjoitus niin aloittelijoille kuin pidempään harjoitelleillekin.

Videolinkki: <https://youtu.be/foJ3pqG6DOI>



LA

Taiji – miekka

Lauantai-iltapäivänä kertaamme **Yang-tyylin uutta miekkasarjaa**. Harjoitellaan miekan peruskäsittelyä ja tarkennamme sarjan liikkeitä. Painotetaan erityisesti sarjan loppuosaa, jota on ehditty harjoitella vähemmän. Suosittelemme, että sarja on leiriläisille jo tuttu, jolloin leiri on erinomainen kertaus ja syventävä harjoitus sarjaa jo tehneille.