

PARIHARJOITTELULEIRI

Seinäjoella 7.-8.6.2019



Push Hands Tuishou

RENTOUTTA & SISÄISTÄ VOIMAA

Tarmo Hakkarainen Kuopiosta ohjaa kesäkuun alussa Seinäjoella pariharjoitteluleirin (push hands, tuishou). Leiri on tarkoitettu kaikille Taijiquanin rentoutta ja sisäistä voimaa kehittävästä pariharjoittelusta kiinnostuneille.

Leirillä tutkaillaan Taijiquanin rentoa mutta vahvaa olemusta monipuolisten harjoitusten kautta, mieltä ja energiaa kuulostellen. Luvassa on sisäisen voiman harjoitteita, juurtumista, tuishouta, sovellutuksia sekä Yang-tyylin 24 liikkeen sarjasta että parisarjan kautta. Lisäksi harjoitteita vapaamman tuishoun rakentamiseen. Tehdään myös mm. avaavia ja tasapainottavia liikkeitä sekä meridiaanivenytyksiä.

Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Tutustu videoihin.

- ▶ Taijiquanin pariharjoittelu, perusteet, osa 1:
<https://youtu.be/h9XAgKGW5fs>
- ▶ Taijiquanin pariharjoittelu, osa 2:
https://youtu.be/xD6-ZnwwO_M
- ▶ Monipuolista tuishouta, tyhjän käden ja miekkaparisarjaa:
https://youtu.be/u2_tRcsJ2hc

Lisätietoa sisäisestä harjoittelusta:
www.tarmohakkarainen.net
Kuopion Taijiquan ry:n sivut:
www.kuopiontaijiquan.net

Aika: pe-la 7.-8.6.2019

Paikka: Seinäjoen lyseon alasali,
Kirkkokatu 7, Seinäjoki

Ohjaaja: Tarmo Hakkarainen

Ohjelma:

pe 7.6. klo 18.00-21.00: Harjoitukset

la 8.6. klo 10.00-13.00: Harjoitukset

la 8.6. klo 13.00-14.30: Lounastauko

la 8.6. klo 14.30-16.30: Harjoitukset

Hinta:

70 € / Virusmäen Wushu ry:n jäsenet

80 € / Muut

Ilmoittautuminen:

tanja.maki-jussila@netikka.fi

puh. 050 537 4454 tai sivuillamme

<http://www.wushuseinajoki.fi/>

perjantaihin 31.5.2019 mennessä.

Maksu:

Maksun saaja: Virusmäen Wushu ry

IBAN: FI22 1196 3000 1028 02

Viite: 1180

Eräpäivä: 31.5.2019

Tervetuloa

läheltä ja kauempaa!