

Suomen Wushu-liiton
KESÄLEIRI 30.7.-1.8.2021
Kuortaneen Urheiluopistolla



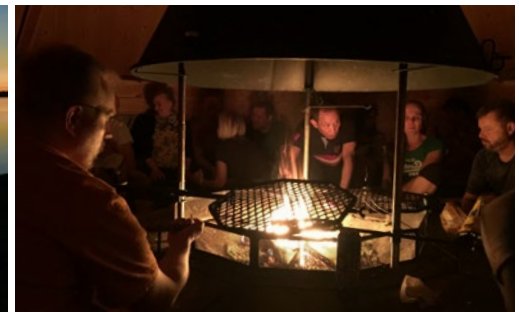
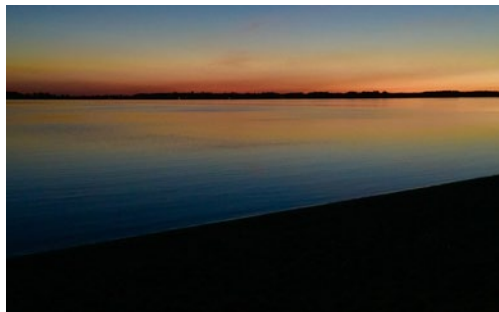
QIGONG
Ba Duan Jin



TAIJI
Yang-tyylin 24 liikettä
Chen-tyylin miekka



WUSHU-KUNGFU
Nanquan | Nangun
Tanglangquan



Suomen Wushu-liiton kesäleiri järjestetään koronatilanteen helpottuessa heinä-elokuun vaihteessa jo tutuksi tulleella Kuortaneen Urheiluopistolla. Ohjelmassa on tänäkin vuonna **terveys-qigong, Yang- ja Chen-tyylin taiji** sekä viime vuonna onnistuneen paluun tehnyt **wushu-kungfu**. Hyvässä seurassa ja Urheiluopiston mahtavissa puitteissa on mahdollisuus myös uimiseen, saunomiseen ja illanviettoon grillitulen äärellä.

AIKA JA PAIKKA 30.7.–1.8.2021, Kuortaneen Urheiluopisto, Opistotie 1, Kuortane.

OPETTAJAT Shifu Zhang Fang, Suomen Wushu-liiton päävalmentaja.
Jaana Meriläinen, Satria Sutisna ja Tomi Laitinen Helsingin Wushu ry.

MAJOITUS Resort 1-tason majoitus kahden hengen huoneissa Jormantuvassa ja Rauhalassa. Tarvittaessa on mahdollisuus myös 1hh. Kaikissa huoneissa on wc, suihku, kuivauskaappi vaatteille, pyyhkeet ja liinavaatteet, jääkaappi, vedenkeitin, kahvinkeitin, mikro ja tv (ei astioita). Täysihoitoon sisältyy aamiainen, lounas ja päivällinen.

OHJELMA Kummassakin ryhmässä teemme perusharjoitteita Ji Ben Gong (lämmittelyä, dynaamista venyttelyä ja liikkuvuusharjoituksia, lajin perusliikkeiden ja -tekniikoiden harjoituksia, asetekniikoita) sekä harjoittelemme seuraavia liikesarjoja: **Ba Duan Jin** (klassinen 8 liikkeen qigong-sarja), **Yang-taijiqian 24** (klassinen 24 liikkeen sarja), **Chen-taijijian** (Chenin uusi miekkasarja 2013), **Nanquan** (etelätyylin tyhjän käden sarja), **Nangun** (etelätyylin keppisarja), **Tanglangquan** (Rukoilijasirkka). Voit valita harjoituksen kiinnostuksesi ja osaamisesi mukaan, tarkempi aikataulu seuraavalla sivulla.

VAATIMUKSET Leirillä syvennetään ja kerrataan jo opittua. Qigongista ei tarvita aikaisempaa kokemusta.

VARUSTEET Treenivaatteet, sisä- ja ulkojalkineet, tarvittaessa miekka ja keppi, muistiinpanovälineet.

KULKUYHTEYDET Liitto järjestää bussikuljetuksen Seinäjoen rautatieasemalta suoraan Kuortaneen Urheiluopistolle (matka on noin 45 km). Muista ilmoittautua bussikuljetukseen, jos sitä tarvitset.

ILMOITTAUTUMINEN **Leirille mahtuu 40 osallistujaa** ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. **Varmistat mukaanpääsysi leirille maksamalla ennakkomaksun 100 € 15.7.2021 mennessä** (ennakkomaksua ei palauteta, ellei leiri jostain syystä peruunnu). Ilmoittautuessa mainitse:

- Nimi, puhelinnumero ja edustamasi seura (+ syntymävuosi, jos olet alle 15-vuotias)
- Leiripäivät
- Mahdollinen majoitustoiiveesi huonekaverin ja majoitustilojen suhteen
- Mahdollinen erityisruokavaliosi
- Osallistutko bussikuljetukseen

Ilmoittautumiset: tanja.maki-jussila@netikka.fi tai puh. 050 537 4454.

HINNAT JA MAKSUOHJEET

	SWL-jäsenseuran hinta/hlö Ei-jäsenhinta/hlö	
	2hh	1hh
Koko leiri (pe-su)	220 € 250 €	280 € 310 €
Osa leiri (pe-la tai la-su)	180 € 210 €	240 € 270 €
Bussikuljetus meno-paluu pe-su (Sjk–KU–Sjk)	25 € (kun vähintään 10 hlö)	
Maksun saaja ja tili: Suomen Wushu-liitto ry	FI47 8000 1300 6264 55	
		Viite: 1067

- Ennakkomaksu **100 € 15.7.2021 mennessä** (sisältyy leirihintaan)
- Leirimaksun loppuosa ja mahdollinen bussimaksu **23.7.2021 mennessä** (bussilippuna käy tosite maksusta)
- Huolehdi kaikki maksut liiton tilille eräpäivään mennessä, ei käteismaksuja paikan päällä.

HARJOITUKSET JA AIKATAULU

Qigong- ja taijiharjoitukset pääosin Pallohallissa, lauantai-iltapäivällä on mahdollisuus jakaantua kahteen ryhmään, jolloin toinen ryhmä harjoittelee Voimistelusalissa. **Wushu-kungfun** treenit Urheiluhallin päädyn telinevoimistelualueella, jossa alustana painimatto (ei ulkokengin eikä paljain jaloin matolle!), lisäksi lauantaina on käytössä Kuortane-hallin 1-kenttä.

Päivä	Klo	Ohjelma / Opettaja	Paikka
Pe 30.7.	13.45 – 14.25	Bussikuljetus	Seinäjoke – Kuortaneen UO
	14.00 – 15.30	Majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
	15.30 – 17.00	● Ba Duan Jin / ZF	Pallohalli
	15.30 – 17.00	● Intro, JBG, hyppytekniikoita, hyppykokeiluja / SS	Urheiluhalli
	17.00 – 18.00	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.30 – 20.00	● Ba Duan Jin / ZF	Pallohalli
	18.30 – 20.00	● JBG, keppitekniikoita, hyppykokeiluja (matolle) / SS	Urheiluhalli
	20.30 – 22.30	Sauna	Rantasauna ja takkahuone
	20.30 – 24.00	Illanvietto	Kota
	La 31.7.	7.00 – 10.00	Aamiainen
10.00 – 12.00		● Taijiquan JBG / ZF	Pallohalli
10.00 – 12.00		● Nanquan JBG, Nanquan-sarja, keppi-sarja / SS	Urheiluhalli + Kuortanehalli
12.00 – 13.00		Lounas	Eppula-buffet
14.00 – 15.30		● Taijiquan JBG / ZF	Pallohalli
14.00 – 15.30		● Nanquan JBG, Nanquan-sarja, hyppyjä, Kip-up / SS	Urheiluhalli + Kuortanehalli
15.30 – 16.00		Tauko	
16.00 – 17.30		● Yang-taijiquan 24 / ZF	Pallohalli
16.00 – 17.30		● Nanquan JBG, Nanquan-sarja, keppi-sarja / SS	Urheiluhalli + Kuortanehalli
17.30 – 18.30		Päivällinen	Eppula-buffet
18.30 – 20.00		● Chen-miekka / ZF ● Yang-taijiquan 24 / JM	Pallohalli Voimistelusal
18.30 – 20.00		● Tanglangquan tekniikoita (mahdollisesti ulkona) / TL	Urheiluhalli + Kuortanehalli
20.30 – 22.30		Sauna	Rantasauna ja takkahuone
20.30 – 24.00	Illanvietto	Kota	
Su 1.8.	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.30 – 12.30	● Chen-miekka / ZF ● Yang-taijiquan 24 / JM	Pallohalli Voimistelusal
	10.30 – 12.30	● JBG, Nanquan-sarja, keppi-sarja, Wrap-up / SS	Urheiluhalli
	12.30 – 13.30	Lounas	Eppula-buffet
	13.45 – 14.25	Bussikuljetus	Kuortaneen UO – Seinäjoki

● Qigong- ja taijiharjoitukset, ● Wushu-kungfu-harjoitukset, JBG (Ji Ben Gong) = Perusharjoituksia.

Opettajat: ZF = Zhang Fang, JM = Jaana Meriläinen, SS = Satria Sutisna, TL = Tomi Laitinen.

- Bussi Seinäjoelta lähtee rautatieaseman linja-autoasemalta ja takaisin Seinäjoelle liikuntahotellin edestä.
- Bussi saapuu Kuortanehallin vastaanoton eteen, josta jatkamme bussilla majoitustiloihin.
- Ilmoittautuminen **Kuortanehallin (1)** vastaanotossa, josta noudamme huoneen avaimen ja ruokaliput.
- Majoitus **Jormantuvassa (30)** ja **Rauhalassa (36)**.
- Ruokailut **Eppula-buffetissa (24)** liikuntahotellin alakerrassa. Koronan takia **noudatamme annettuja ruoka-aikoja ja pysymme omissa pöydissä!** Erikoisruokavaliolaisten annokset saat pyytämällä keittiöhenkilökunnalta.
- Taiji- ja qigong-harjoitukset ovat **Pallohallissa (3)** ja **Voimistelusalissa (24)** liikuntahotellin 3. kerroksessa.
- Wushu-kungfu-harjoitukset **Urheiluhallin (4)** päädyssä telinevoimistelualueella ja **Kuortanehallin (1)** 1-kentällä.
- **Rantasaunassa (22)** on pyyhkeet valmiina. Saunaan ei omia juomia!
- **Kotaan (39)** voit tuoda mukasi grillattavaa ja saunajuomaa. Muistetaan siivota jälkemme!
- Sunnuntaina **huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä**. Matkatavarat mukaan viimeisiin harjoituksiin, suihkuun pääsee liikuntatilojen pukuhuoneisiin. Huoneen avaimen voi palauttaa ruokalan kioskin tiskille.
- Haluamme varmistaa kaikille turvallisen leirin, joten tulethan leirille vain terveenä, pidetään harjoituksissa turvavälit ja huolehditaan käsihygieniasta, jos olet ollut ulkomailla, odota 14 vrk ennen kuin tulet leirille.
- Liitteenä Kuortaneen Urheiluopiston kartta. Tutustu tarkemmin osoitteessa: <http://www.kuortane.com/>

Tervetuloa leirille!



1. **Kuortanehalli**
· vastaanotto/reception, välinevuokraus
· kokoustilat: Kunto, Veto, Kokoushuone, Olympia

24. **Liikuntahotelli**
· ravintolat · parturi-kampaamo
· keilahalli · kokoustilat: 1-3 ja 5
· fysioterapia · luentosalit: 1-3

2. **Uimahalli**
· palautuskeskus
· kuntosali · hierontatilat

3. **Pallohalli**
· luentotilat: Hyppyri, 1-Pesä

4. **Urheiluhalli**

5. **Jäähalli**

6. **LÄHITAPIOLA -areena**

7. **Kuortaneen Urheilulukio**

8. **Nurmikenttä**

9. **Pihakenttä**

10. **Tenniskentät**

11. **Pesäpallokenttä**

12. **FrisbeeGolf/luontopolku/ladut/polut/harrastereitit**

13. **Rullarata**

14. **Urheilukenttä**

15. **Heittolajit**

16. **Välinevarasto**

17. **Tervahauta**

18. **Grillikatos**

19. **Laavu**

20. **Leikkikenttä ja kokoontumispiste**

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**

46. **i-mediat -areena**

47. **Voimisteluhalli**

48. **Ulkokuntosali**

YLEISET TILAT

MAJOITUSTILAT

24. **Liikuntahotelli**
26. **Jukantupa**
27. **Ritola**
28. **Koskela**
29. **Rantamaja**
30. **Jormantupa**
41. **Matintupa**
32. **Mäntylä**
33. **Koulumaja 1, huoneet 1-20**
34. **Koulumaja 2, huoneet 21-36**
35. **Honkala**
36. **Rauhala**
42. **Ahola**
37. **Koulumaja 3, huoneet 37-52**
38. **Koulumaja 4, huoneet 53-68**
31. **Willentuvat**
44. **Kostintupa**
45. **Koulumaja 5, huoneet 69-108**