

Suomen Wushu-liiton
KESÄLEIRI 5.-7.8.2022
Kuortaneen Urheiluopistolla



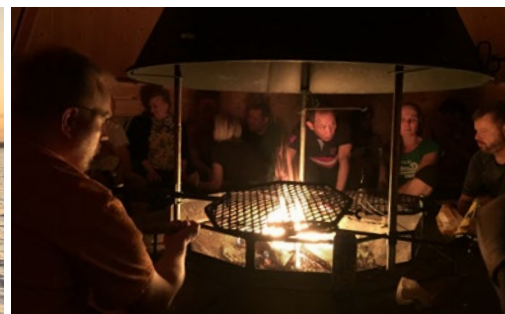
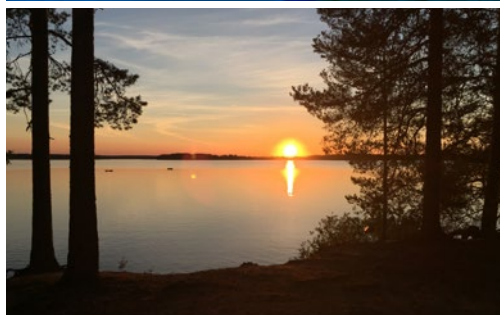
QIGONG
Ba Duan Jin



TAIJI
Yang-tyylin 24 liikettä



TAIJI-MIEKKA
32 liikettä





SUOMEN WUSHU-LIITON KESÄLEIRI

5.–7.8.2022

1(2)



Suomen Wushu-liiton kesäleiri järjestetään tuttuun tapaan Kuortaneen Urheiluopistolla elokuun alussa. Ohjelmassa on **terveys-qigongia** sekä **Yang-tyylin tajiia** ja **miekkaa**. Hyvässä seurassa ja Urheiluopiston mahtavissa puitteissa on mahdollisuus myös uimiseen, saunomiseen ja illanviettoon grillitulen äärellä.

AIKA JA PAIKKA 5–7.8.2022, Kuortaneen Urheiluopisto, Opistotie 1, Kuortane.

OPETTAJA Shifu Zhang Fang, Suomen Wushu-liiton päävalmentaja.

MAJOITUS Resort 1-tason majoitus kahden tai yhden hengen huoneissa Matintuvassa ja Jormantuvassa. Kaikissa huoneissa on wc, suihku, kuivauskaappi vaatteille, pyyhkeet ja liinavaatteet, jääkaappi, vedenkeitin, kahvinkeitin, mikro ja tv (ei astioita). Täysihoitoon sisältyy aamiainen, lounas ja päivällinen. *Halutessasi voit varata majoituksen myös korkeatasoisemmasta Liikuntahotellista, jolloin hintoihin lisätään 40 €/hlö.

OHJELMA Teemme tajiin ja qigongin perusharjoitteita Ji Ben Gong (lämmittelyä, dynaamista venyttelyä ja liikkuvuusharjoituksia, lajin perusliikkeiden ja -tekniikoiden harjoituksia, asetekniikoita) sekä harjoittelemmme seuraavia liikesarjoja:
Ba Duan Jin: <https://youtu.be/-XmD9K68Wwc>
Yang-taijiquan 24 liikettä: <https://youtu.be/vCpMk6pM5bo>
Taijijian 32 liikettä, "vanha" miekkasarja: <https://youtu.be/avSz7Rh79Uo>
Tarkempi aikataulu seuraavalla sivulla.

VAATIMUKSET Sarjoista ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta. Perusteiden hallinta auttaa oppimista.

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

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

ILMOITTAUTUMINEN **Leirille mahtuu 30 osallistujaa** ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. **Varmistat mukaanpääsysi leirille maksamalla ennakkomaksun 100 € 15.7.2022 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-jäsenhinta/hlö Ei-jäsenhinta/hlö	
	2hh	1hh
Koko leiri (pe-su), majoitus Resort-1	230 € 260 €	290 € 320 €
Osa leiri (pe-la tai la-su), majoitus Resort-1	190 € 220 €	250 € 280 €
*Koko leiri (pe-su), majoitus Liikuntahotelli	270 € 300 €	330 € 360 €
*Osa leiri (pe-la tai la-su), majoitus Liikuntahotelli	230 € 260 €	290 € 320 €
Bussikuljetus meno-paluu pe-su (Sjk-KU-Sjk)	25 € (vähintään 10 hlö)	
Maksun saaja ja tili: Suomen Wushu-liitto ry	FI47 8000 1300 6264 55	Viite: 1067

- Ennakkomaksu **100 € 15.7.2022 mennessä** (sisältyy leirihintaan)
- Leirimaksun loppuosa ja mahdollinen bussimaksu **29.7.2022 mennessä** (bussilippuna käy tositate maksusta)
- Huolehdi kaikki maksut liiton tilille eräpäivään mennessä, ei käteismaksuja paikan päällä.

HARJOITUKSET JA AIKATAULU

Kaikki harjoitukset Pallohallissa Zhang Fangin ohjauksessa.

Päivä	Klo	Ohjelma	Paikka
Pe 5.8.	13.45 – 14.25	Bussikuljetus	Seinäjäki – Kuortaneen Urheiluopisto
	14.00 – 16.30	Majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
	16.30 – 18.00	Qigong perusharjoituksia + Ba Duan Jin	Pallohalli
	18.00 – 19.00	Päivällinen	Eppula-buffet
	19.00 – 20.30	Qigong perusharjoituksia + Ba Duan Jin	Pallohalli
	20.30 – 22.30	Sauna	Honkasauna ja Hirsisauna
	20.30 – 24.00	Illanvietto	Kota
La 6.8.	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.00 – 12.00	Taijiquan perusharjoituksia + Yang-24	Pallohalli
	12.00 – 13.00	Lounas	Eppula-buffet
	14.00 – 15.30	Taijiquan perusharjoituksia + Yang-24	Pallohalli
	15.30 – 16.00	Tauko	
	16.00 – 17.30	Taijiquan perusharjoituksia + Yang-24	Pallohalli
	17.30 – 18.30	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.30 – 20.00	Miekka perusharjoituksia + Yang-taijijian 32	Pallohalli
	20.30 – 22.30	Sauna	Rantasauna ja takkahuone
	20.30 – 24.00	Illanvietto	Kota
Su 7.8.	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.30 – 12.30	Miekka perusharjoituksia + Yang-taijijian 32	Pallohalli
	12.30 – 13.30	Lounas	Eppula-buffet
	13.45 – 14.25	Bussikuljetus	Kuortaneen Urheiluopisto – Seinäjoki

- 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 **Matintuvassa (41)** ja **Jormantuvassa (30)**. Erityistilauksesta **Liikuntahotellissa (24)**.
- Ruokailut **Eppula-buffetissa (24)** liikuntahotellin alakerrassa.
- Erikoisruokavaliolaisten ruokatoiveet välitämme keittiöön. Oman annoksesi ruokailussa saat pyytämällä keittiöhenkilökunnalta.
- Kaikki harjoitukset ovat **Pallohallissa (3)**.
- Sauna lämpiää perjantaina **Honkasaunassa (40)** ja **Hirsisaunassa (23)** (omat pyyhkeet mukaan), lauantaina **Rantasaunassa (22)** on pyyhkeet valmiina. Saunaan ei omia juomia!
- **Kotaan (39)** voit tuoda muknasi 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 tai Kuortanehallin vastaanottoon.
- Liitteenä Kuortaneen Urheiluopiston kartta. Tutustu puitteisiin tarkemmin osoitteessa:
<http://www.kuortane.com/>

Tervetuloa leirille!



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

24. **Liikunta-hotelli**
• ravintolat • parturi-kampaamo
• keilahalli • kokoustilat: 1-3 ja 5
• fysioterapia • luentosalit: 1-3

2. **Uimahalli**
• palautumiskeskus
• kuntosali • hierontatilat

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

4. **Painihalli**

5. **Jäähalli**

6. **LÄHITAPIOLA -areena**

7. **Kuortaneen Urheilulukio**

8. **Nurmikenttä**

9. **Pihakenttä**

10. **Tenniskentät**

11. **Pesäpallokenttä**

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

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. **Padel-kentät**

46. **i-mediat -areena**

47. **LEM-KEM -areena**

48. **Ulkokuntosali**

YLEISET TILAT

MAJOITUSTILAT

24. **Liikunta-hotelli**
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**