



Suomen Wushu-liiton
KESÄLEIRI 31.7.–2.8.2015
Kuortaneen Urheiluopistolla



Opettajina
huipputason
qigong-opettajat
Kiinasta!





SUOMEN WUSHU-LIITON KESÄLEIRI 31.7.–2.8.2015



Suomen Wushu-liiton kesäleiri järjestetään tuttuun tapaan Kuortaneen Urheiluopistolla elokuun ensimmäisenä viikonloppuna. Leiri painottuu tänäkin vuonna qigongiin. Leirillä opettelemme uuden terveys-qigong-sarjan: **Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa** ja kertaamme klassista sarjaa: **Yi Jin Jing**. Opettajiksemme saamme kiinalaiset huipputaso qigong-opettajat (3 opettajaa + 1 team leader, nimet vahvistuvat myöhemmin). Shifu Zhang Fang toimii apuopettajana. Sunnuntaina on mahdollisuus osallistua myös **Duan-kokeeseen**.

Videolinkit sarjoihin

Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa: <https://www.youtube.com/watch?v=hAjbqk9RGtU>

Yi Jin Jing: <https://www.youtube.com/watch?v=WOoxI3nD89A>

AIKA 31.7.–2.8.2015

PAIKKA Kuortaneen Urheiluopisto, Opistontie 1, Kuortane.

MAJOITUS Majoitus on tänä vuonna tasokkaassa **Liikuntahotellissa**. Huoneet ovat täysin mukavuuksin varusteltuja kahden hengen huoneistoja, joissa on vuodepaikat kahdelle, täysin varusteltu keittiö, oleskelutila sekä kylpyhuone ja wc omalla saunalla. Tarvittaessa on mahdollisuus myös 1hh majoitukseen. Huoneissa on pyyhkeet ja liinavaatteet. Täysihoittoon sisältyy aamiaisen, lounas ja päivällinen.

OHJELMA Leirillä harjoitellaan terveys-qigong-sarjat: **Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa** ja **Yi Jin Jing**. Uuden qigong-sarjan harjoittelu alkaa heti perjantai-iltapäivänä. Sunnuntaina on mahdollisuus osallistua **Duan-kokeeseen** tai kerrata muita qigong-sarjoja: Ba Duan Jin, Ma Wang Dui, Da Wu (Suuri tanssi), Wu Qin Xi (Viisi eläintä), Taiji Yang Sheng Zhang (keppi). Ks. aikataulu seuraavalla sivulla.

TASOVAATIMUKSET Qigongista ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta.

VARUSTEET Treenivaatteet, sisä- ja ulkojalkineet, keppi tarvittaessa, silkkipuku Duan-kokelaille.

HINNAT

- pe-su (3 pv) **225 € / 255 €** (Wushu-liiton jäsen eurojen jäsenet / ei-jäsenet)
- Lisämaksu 1 hh **+30 € / vrk**
- Leirihintoihin sisältyy ennakkomaksu **100 €**
- Duan-koe **40 €** (osallistujat maksavat käteisenä paikan päällä)

HUOM! Leirin hinta on kaikille sama, vaikka et pääsisikään osallistumaan koko leirin ajaksi. Kannattaa saapua heti perjantaiksi.

ILMOITTAUTUMINEN Leirille mahtuu 40 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. **Varmistat mukaanpääsysi leirille maksamalla ennakkomaksun 100 € 3.7.2015 mennessä** (ennakkomaksua ei palauteta, ellei leiri jostain syystä peruunnu). Ilmoittautuessasi mainitse:

- Nimi ja puhelinnumero (+ syntymävuosi, jos olet alle 15-vuotias, opiston rekisteriä varten)
- Seuran nimi
- Mahdollinen erityisruokavalio
- Mahdollinen majoitustoiveesi huonekaverin suhteen
- Osallistutko bussikuljetukseen

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

KULKUYHTEYDET Matka Seinäjoelta Kuortaneen Urheiluopistolle on noin 40 km. Liitto järjestää bussikuljetuksen Seinäjoen rautatieasemalta suoraan Kuortaneen Urheiluopistolle, matkan hinta on **10 € / suunta / hlö**. Maksu kerätään bussissa, varaa mieluusti tasaraha. **Muista ilmoittautua bussikuljetukseen.**

MAKSUOHJEET

- Ennakkomaksu **100 € 3.7.2015 mennessä**
- Leirimaksun loppuosa **24.7.2015 mennessä**
- Maksun saaja: **Suomen Wushu-liitto ry, IBAN: FI47 8000 1300 6264 55, Viite: 1067**
- Kirjoita seliteosaan (jos mahdollista) leirille osallistujan **nimi / nimet**
- Huolehdi maksut liiton tilille eräpäivään mennessä, vain Duan-koe käteismaksulla.

Tervetuloa leirille!

OHJELMA JA AIKATAULU

Perjantain harjoitus alkaa uuden terveys-qigong-sarjan harjoittelulla: Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa.

	Klo	Tapahtuma	Paikka
PERJANTAI 31.7.2015	13.45 – 14.25	Bussi: Seinäjoen rautatieasema – Kuortaneen Urheiluopisto	
	14.00 – 15.30	Majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
	15.30 – 17.00	Harjoitukset	Pallohalli
	17.00 – 18.00	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.00 – 20.00	Harjoitukset	Pallohalli
	20.30 – 22.00	Sauna	Rantasauna ja takahuone
	21.00 – 23.00	Illanvietto	Grillikatos
LAUANTAI 1.8.2015	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.00 – 12.00	Harjoitukset	Pallohalli
	12.00 – 13.00	Lounas	Eppula-buffet
	13.30 – 15.00	Luento 2 x 45 min	Hyppyri (Pallohalli)
	15.00 – 17.30	Harjoitukset	Pallohalli
	17.30 – 18.30	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.30 – 20.00	Harjoitukset	Pallohalli
	21.00 – 23.00	Illanvietto (Saunotaan lauantaina omissa huoneissa ☺)	Grillikatos
SUNNUNTAI 2.8.2015	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.30 – 12.30	Harjoitukset	Voimistelusalali
	10.30 – 12.30	Duan-koe	Pallohalli
	12.30 – 13.30	Lounas	Eppula-buffet
	13.45 – 14.25	Bussi: Kuortaneen Urheiluopisto – Seinäjoen rautatieasema	

- Bussi Seinäjoelta lähtee rautatieasemalta aivan junalaiturin vierestä (jos mahdollaan pikku bussiin) **tai** linja-autoaseman puolelta, Tilausliikenne Bussit -kyltiin alta (jos ajellaan linja-autolla).
- Bussi saapuu Kuortanehallin vastaanoton eteen, josta saamme avaimet ja ruokaliput. Siitä jatkamme bussilla majoitustiloihin.
- Ilmoittautuminen **Kuortanehallin (1)** vastaanotossa. Samalla saat huoneesi avaimen ja ruokaliput.
- Majoitustiloihin **Liikuntahotelliin (25)** pääsee autolla.
- Ruokailut **Eppula-buffetissa** päärakennuksen (26) / hotellin alakerrassa.
- Harjoitukset ja Duan-koe **Pallohallissa (3)**, sunnuntain harjoitukset **Voimistelusalissa** päärakennuksen (26) 3. kerroksessa.
- Luento **Hyppyri**-luentosalissa Pallohallilla (3). Luento tulkataan suomeksi.
- Erikoisruokavaliolaisten ruokatoiveet välitetään keittiöön. Ilmoita keittiöhenkilökunnalle, niin annoksesi tuodaan pöytään.
- Rantasaunassa on pyyhkeet valmiina. Rantasaunaan ei omia juomia!
- Grillikatokseen voit tuoda mukanas grillattavaa ja saunajuomaa. Muistetaan siivota jälkemme!
- Sunnuntaina **huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä**. Matkatavarat mukaan viimeisiin harjoituksiin, suihkuun pääsee harjoitustilojen pukuhuoneisiin.
- Huoneen avaimen voi palauttaa ruokalan kioskin tiskille.
- Bussi Seinäjoelle lähtee päärakennuksen / hotellin edestä.
- Liitteenä Kuortaneen urheiluopiston kartta. Opiston puitteisiin voit tutustua tarkemmin osoitteessa:
<http://www.kuortane.com/>

Mukavaa leiriä!

KUORTANEEN URHEILUOPISTO



OPISTOALUE

YLEISET TILAT

- 1 Kuortanehalli
 - vastaanotto / reception
 - välinevuokraus
- 2 Uimahalli
 - palautumiskeskus
 - hierontatilat
- 3 Pallohalli
- 4 Urheiluhalli
- 5 Jäähalli
- 6 LP-Areena
- 7 Kuortaneen Urheilulukio
- 8 Nurmikenttä
- 9 Pihakenttä
- 10 Tenniskentät
- 11 Pesäpallokenttä
- 12 FrisbeeGolf-rata ja luontopolku
- 13 Hilelatu / rullarata
- 14 Urheilukenttä
- 15 Heittolajit, varasto
- 16 Välinevarasto
- 17 Tervahauta
- 18 Grillikatos
- 19 Laavu
- 20 Leikkikenttä ja kokoontumispiste
- 21 Uimaranta
 - uinti
 - veneet ja kanootit
- 22 Rantasauna
- 23 Hirsisauna
- 24 Honkasauna
- 25 Ulkokiipeilyseinä

MAJOITUS

- 25 Liikuntahotelli
- 26 Päärakennus
 - Ravintolat
 - Keilahalli
 - Koulutuskeskus
 - Hyvinvointikeskus
 - Fysioterapia
 - Parturi-kampaamo
- 27 Jukantupa
- 28 Ritola
- 29 Koskela
- 30 Rantamaja
- 31 Jormantupa
- 32 Matintupa
- 33 Mäntylä
- 34 Koulumaja 1
- 35 Koulumaja 2
- 36 Honkala
- 37 Rauhala
- 38 Ahola
- 39 Koulumaja 3
- 40 Koulumaja 4

Kuortane Golf 5 km