



Liiton kesäleiri järjestetään tänä vuonna Etelä-Pohjanmaalla, Kuortaneen Urheiluopistolla luonnonkauniin Kuortaneenjärven rannalla. Kuortaneen Urheiluopiston viihtyisiin ja laadukkaisiin puitteisiin voit tutustua tarkemmin osoitteessa: <http://www.kuortane.com/>

Leirillä harjoitellaan sekä taijia että wushu-kungfua, harjoituksia täydentämään järjestetään lisäksi kaksi teorialuentoa. Taijiopettajana toimii shifu Zhang Fang, wushu-kungfu-opettajana Niila Hasko.

AIKA 31.7.–2.8.2009

PAIKKA Kuortaneen Urheiluopisto, Opistontie 1, Kuortane.

MAJOITUS 2 hengen huoneissa, joissa pyyhkeet ja liinavaatteet. Oleskelutilassa minikeittiö, suihku, WC, kuivauskaappi, TV, puhelin, osassa huoneista laajakaistayhteys. Täysihitoon sisältyy aamiainen, lounas ja päivällinen.

OHJELMA Leirillä on mahdollisuus harjoitella seuraavia lajeja:
Taiji: Yang-tyylin 24, 40, ja 42 liikkeen sarjat, 32 ja 42 liikkeen miekkasarjat, Chen-tyylin 56 liikkeen sarja, Wu-tyylin sapeli sekä push hands -tekniikat.
Wushu-kungfu: perustekniikka / Changquan, Nanquan sekä aseelliset sarjat. Lopullinen ohjelma räätälöidään paikan päällä leiriläisten toiveiden mukaan.

TASOVAATIMUKSET **Taiji:** hallitsee vähintään yhden tyhjän käden liikesarjan ja yhden aseellisen sarjan.
Wushu-kungfu: hallitsee Changquanin perustekniikan, -hyyt ja -liikesarjan.

VARUSTEET Treenivaatteet, sisä- ja ulkojalkineet, aseet, muistiinpanovälineet.

HINNAT

- pe-su	165 / 185 €	(Wushu-liiton jäsenet / ei-jäsenet, täysihito)
- la-su	120 / 130 €	(Wushu-liiton jäsenet / ei-jäsenet, täysihito)
- Ei majoitusta	120 / 130 €	(sisältää ruokailut, treenit + muun ohjelman pe-su)
- Lisämksu 1 hh	25 € / vrk	
- Hintoihin sisältyy ilmoittautumismaksu	80 €	

ILMOITTAUTUMINEN Leirille mahtuu 40 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. **Varmistat mukaanpääsysi leirille maksamalla ilmoittautumismaksun 80 € maanantaihin 15.6. mennessä** (ilmoittautumismaksua ei palauteta, ellei leiri jostain syystä peruunnu). Ilmoittautuessasi mainitse:
- Nimi, syntymäaika, osoite ja puhelinnumero
- Seuran nimi
- Leiriaika: pe-su / la-su / Ei majoitusta
- Lajivalinta: Taiji / Wushu-kungfu
- Mahdollinen erityisruokavalio
- Majoitustoiveesi huonekaverin suhteen
Ilmoittautumiset: niila.hasko@fiwuf.fi tai puh. 040 834 3347.

MAKSUOHJEET

- Ilmoittautumismaksu **80 € 15.6. mennessä**
- Leirimaksun loppuosa **85 / 105 € 24.7. mennessä**
- Maksun saaja: **Suomen Wushu-liitto ry**
- Tilinumero: **Sampo 800013-626455**
- Viitenumero: **1067**
- Kirjoita seliteosaan selvästi leirille osallistujan **nimi / nimet**
- Huolehdi maksut liiton tilille eräpäivään mennessä, ei käteismaksuja paikan päällä.

KULKUYHTEYDET Matka Seinäjoelta Kuortaneen Urheiluopistolle on noin 40 km. Kuortaneelle pääsee kätevästi joko omalla autolla tai junalla ja bussilla. Liitto järjestää bussikuljetuksen Seinäjoen rautatieasemalta suoraan Kuortaneen Urheiluopistolle, bussiaikataulu ohjelman yhteydessä. Meno-paluun hinta on **10 € / henkilö**, maksut bussissa. Ilmoittautumiset bussikuljetukseen: tanja.maki-jussila@netikka.fi tai puh. 050 537 4454.

LISÄTIETOA niila.hasko@fiwuf.fi tai puh. 040 834 3347. <http://www.fiwuf.fi/>

ALUSTAVA OHJELMA

Lopullinen ohjelma räätälöidään paikan päällä sen mukaan, mitä lajeja toivotaan harjoiteltavan.

- Ilmoittautuminen ja majoitukset päärakennuksen eli **Kuortanehallin** vastaanotossa.
 - Majoitustilat löytyvät läheltä rantaa: **Jukantupa** ja **Rastit**.
 - Taiji-harjoitukset **Pallohallissa**, jossa puulattia, sijainti päärakennuksen takana.
 - Wushu-kungfu-harjoitukset **Urheiluhallin** telinevoimistelu- ja painialueella, joka on myös päärakennuksen läheisyydessä. Telinevoimistelualueella on telinevoimistelumatto, kiinteitä telineitä ja volttimonttu, painialueella kaksi painimattoa.
 - Luennot **Hyppyri**-auditoriossa Pallohallin ensimmäisessä kerroksessa. Luennot osittain suomeksi, osittain englanniksi.
 - Ruokailut **Eppula-buffetissa** Liikuntahotellin alakerrassa lähellä harjoittelupaikkoja.
- Ks. Kuortaneen urheiluopiston kartta.

	Klo	Tapahtuma	Paikka
PERJANTAI 31.7.2009	13.45 – 14.15	Bussi: Seinäjoen rautatieasema – Kuortaneen Urheiluopisto	
	14.00 – 15.30	Majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
	15.30 – 17.00	Taiji-treenit	Pallohalli
	17.00 – 18.00	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.00 – 20.00	Taiji-treenit	Pallohalli
	18.00 – 21.00	Wushu-kungfu-treenit	Urheiluhalli (Telinevoimistelu- ja painialue)
	21.00 – 23.00	Illanvietto	Grillikatos (voit tuoda omat makkarat ja juomat)
LAUANTAI 1.8.2009	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.00 – 12.00	Taiji-treenit	Pallohalli
	10.00 – 12.00	Wushu-kungfu-treenit	Urheiluhalli (Painialue)
	12.00 – 13.00	Lounas	Eppula-buffet
	14.00 – 15.00	Luento: Taijin periaatteet ja perustekniikka	Hyppyri
	15.00 – 18.00	Taiji-treenit	Pallohalli
	15.00 – 18.00	Wushu-kungfu-treenit	Urheiluhalli (Telinevoimistelu- ja painialue)
	18.00 – 19.00	Päivällinen	Eppula-buffet
	19.00 – 20.00	Taiji-treenit	Pallohalli
	19.00 – 20.00	Wushu-kungfu-treenit	Urheiluhalli (Telinevoimistelu- ja painialue)
	20.00 – 22.00	Sauna ja illanvietto	Rantasauna + takahuone (voit tuoda omat makkarat ja juomat)
SUNNUNTAI 2.8.2009	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	9.30 – 10.30	Luento: Miten opetat taijia vasta-alkajille?	Hyppyri
	10.30 – 12.30	Taiji-treenit	Pallohalli
	10.30 – 12.30	Wushu-kungfu-treenit	Urheiluhalli (Telinevoimistelu- ja painialue)
	12.30 – 13.30	Lounas	Eppula-buffet
			Kotimatikalle
	13.45 – 14.15	Bussi: Kuortaneen Urheiluopisto – Seinäjoen rautatieasema	

HUOM! Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä.

