



Liiton kesäleiri järjestetään tänäkin vuonna Etelä-Pohjanmaalla, Kuortaneen Urheiluopistolla luonnonkauniin Kuortaneenjärven rannalla. Kuortaneen Urheiluopiston viihtyisiin ja laadukkaisiin puitteisiin voit tutustua tarkemmin osoitteessa: <http://www.kuortane.com/>
Kesäleirin teemana on syksyn **SM-kilpailuihin valmistautuminen**. Lajeina taiji ja wushu-kungfu. Harjoitusten lisäksi myös teoriaa kilpailusäännöistä ja -käytännöistä. Opettajina toimivat shifu Zhang Fang ja Niila Hasko.

AIKA 6.–8.8.2010

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.

LAJIT JA OHJELMA **Taiji:** Yang-tyylin 24, 40, ja 42 liikkeen sarjat, 32 ja 42 liikkeen miekkasarjat, Chen-tyylin 56 liikkeen sarja.
Wushu-kungfu: perustekniikka / Changquan, Nanquan sekä aseelliset sarjat. Harjoittelussa perehdytään asioihin, joita kilpailuihin valmistautuessa tulisi ottaa huomioon, mm. tekniikkaharjoittelu, liikkeiden pisteytys, 24- ja 32-sarjojen synkronointi ryhmässä standardimusiikkiin. Teorialuennoilla käydään läpi kilpailusäännöt ja tuomarityöskentelyä.

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 (3 pv)	165 / 185 €	(Wushu-liiton jäsenet / ei-jäsenet, täysihito)
- pe-la tai la-su (2 pv)	120 / 130 €	(Wushu-liiton jäsenet / ei-jäsenet, täysihito)
- Ei majoitusta pe-su	120 / 130 €	(sisältää ruokailut, treenit + muun ohjelman)
- Lisämaksu 1 hh	25 € / vrk	
- Hintoihin sisältyy ilmoittautumismaksu	80 €	

ILMOITTAUTUMINEN Leirille mahtuu 50 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. **Varmistat mukaanpääsysi leirille maksamalla ilmoittautumismaksun 80 € 30.6. mennessä** (ilmoittautumismaksua ei palauteta, ellei leiri jostain syystä peruunnu). Ilmoittautuessasi mainitse:
- Nimi, syntymäaika, osoite ja puhelinnumero
- Seuran nimi
- Leiripäivät
- Lajivalinta: Taiji / Wushu-kungfu
- Mahdollinen erityisruokavalio
- Majoitustoiiveesi huonekaverin suhteen / Ei majoitusta
Ilmoittautumiset: niila.hasko@fiwuf.fi tai puh. 040 834 3347.

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.

MAKSUOHJEET

- Ilmoittautumismaksu **80 € 30.6. mennessä**
- Leirimaksun loppuosa **30.7. mennessä**
- Maksun saaja: **Suomen Wushu-liitto ry, Sampo 800013-626455, Viite: 1067**
- Kirjoita seliteosaan selvästi leirille osallistujan **nimi / nimet**
- Huolehdi maksut liiton tilille eräpäivään mennessä, ei käteismaksuja paikan päällä.

Tervetuloa leirille!

ALUSTAVA OHJELMA

Lopullinen ohjelma räätälöidään paikan päällä osallistujien toiveiden mukaan.

- Ilmoittautuminen ja majoitukset päärakennuksen eli **Kuortanehallin** vastaanotossa.
- Majoitustilat löytyvät kaikki läheltä Liikuntahotellia: **Jukantupa, Koskela ja Ritola**.
- Ruokailut **Eppula-buffetissa** Liikuntahotellin alakerrassa lähellä majoitustiloja.
- Taiji-harjoitukset **Kuortanehallin** keskialueen kentillä, joissa joustava urheilulattia.
- Wushu-kungfu-harjoitukset **Urheiluhallin** telinevoimistelu- ja painialueella, sijainti Liikuntahotellin vieressä. Telinevoimistelualueella on telinevoimistelumatto, kiinteitä telineitä ja volttimonttu, painialueella kaksi painimattoa.
- Luennot **Veto**-luentosalissa Kuortanehallin toisessa kerroksessa. Luennot osittain suomeksi, osittain englanniksi.

Ks. Kuortaneen urheiluopiston kartta.

	Klo	Tapahtuma	Paikka
PERJANTAI 6.8.2010	13.45 – 14.15	Bussi: Seinäjoen rautatieasema – Kuortaneen Urheiluopisto	
	14.00 – 15.30	Majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
	15.30 – 17.00	Taiji-treenit	Kuortanehalli (1-, 2 ja 3-kenttä)
	17.00 – 18.00	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.00 – 20.00	Taiji-treenit	Kuortanehalli (1-, 2 ja 3-kenttä)
	18.00 – 21.00	Wushu-kungfu-treenit	Urheiluhalli (Telinevoimistelu- ja painialue)
	21.00 – 22.00	Sauna	Uimahalli
21.00 – 23.00	Illanvietto	Grillikatos	
LAUANTAI 7.8.2010	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.00 – 12.00	Taiji-treenit	Kuortanehalli (1-, 2 ja 3-kenttä)
	10.00 – 12.00	Wushu-kungfu-treenit	Urheiluhalli (Painialue)
	12.00 – 13.00	Lounas	Eppula-buffet
	14.00 – 15.00	Luento: Kilpailusäännöt	Veto (Kuortanehalli)
	15.00 – 18.00	Taiji-treenit	Kuortanehalli (1- ja 2-kenttä)
	15.00 – 18.00	Wushu-kungfu-treenit	Urheiluhalli (Telinevoimistelu- ja painialue)
	18.00 – 19.00	Päivällinen	Eppula-buffet
	19.00 – 20.00	Taiji-treenit	Kuortanehalli (1- ja 2-kenttä)
	19.00 – 20.00	Wushu-kungfu-treenit	Urheiluhalli (Telinevoimistelu- ja painialue)
	20.00 – 22.00	Sauna	Rantasauna ja takahuone
20.00 – 23.00	Illanvietto	Grillikatos	
SUNNUNTAI 8.8.2010	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	9.30 – 10.30	Luento: Tuomarityöskentely	Veto (Kuortanehalli)
	10.30 – 12.30	Taiji-treenit	Kuortanehalli (1- ja 2-kenttä)
	10.30 – 12.30	Wushu-kungfu-treenit	Urheiluhalli (Telinevoimistelu- ja painialue)
	12.30 – 13.30	Lounas	Eppula-buffet
		Kotimatka	
	13.45 – 14.15	Bussi: Kuortaneen Urheiluopisto – Seinäjoen rautatieasema	

HUOM! Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä.

