



## Pakkasen ja lumen jo saapuessa...

**Vietämme yhdessä** pikkujoulua ja syyskauden päättäjäisiä salilla maanantaina 18.12. klo 18.00 –20.00.

Ohjelmassa on yhteiset harjoitukset kaikille, mm. FasciaMethodia, pariharjoitteita, kehotietoisuutta ja taijita. Lisäksi nautimme seuran tarjoamana glögiä ja pipareita.

TERVETULOA mukaan tutustumaan eri harjoitteisiin sekä ohjaajiin ja jäseniin!

## Viikkoharjoitusten sarjat ja niiden kuvaukset...

Harjoitukset jatkuvat maanantaina 8.1.2018 klo 18.00.

- Maanantai klo 18.00 – 19.00 32 miekka / 42 miekan kertaus / uusi Chen miekka; ohjaaja: Tarmo Hakkarainen  
klo 19.00 – 20.00 Sisäinen voima / Chen miekan alkeet ohjaaja: Tarmo Hakkarainen  
(Chen miekan alkeet ovat siis: 8.1. / 5.2. / 12.3. / 2.4. / 7.5.)
- Keskiviikko klo 18.00 – 19.15 Jatko 24 Yang; ohjaaja: Outi Soininen  
klo 19.25 – 20.25 42 Quan, alkava; ohjaaja: Outi Soininen
- Torstai klo 17.00 – 18.15 Taijin alkeet, alkava; ohjaaja: Sirpa Kasurinen  
klo 18.25 – 19.25 Kehotietoisuus / Qigong; ohjaaja: Sirpa Kasurinen

## HUOM! Viikolla 10 (5. – 11.3.2018) ei ole harjoituksia, vietämme hiihtolomaa!

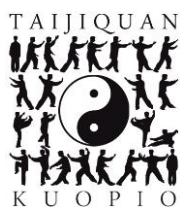
### 32 miekka / 42 miekan kertaus / uusi Chen miekka:

Tunneilla opetellaan Yang-tyylin taijin 32 liikkeen miekkasarjaa perusteista lähtien sekä kerrataan 42 liikkeen miekkasarjaa. Lisäksi tunneilla tehdään lajiin liittyviä oheisharjoituksia.

Keväällä joka kuukauden ensimmäinen maanantai harjoitellaan Chen-tyylin miekkasarjaa (**HUOM! klo 19.00 harjoituksissa**) Osallistuakseen näihin harjoituksiin ei tarvitse olla aiempaa kokemusta miekkasarjoista. **Tule rohkeasti kokeilemaan** Yang-tyylin miekkasarjoista poikkeavaa liikesarjaa. Kevätpuolen miekkaharjoituksissa (klo 18.00) kerrataan tätä opittua Chen-tyylin miekkasarjaa.

### Sisäinen voima ja Chen:

Tunneilla tehdään seisomisharjoitteita (zhangzhuang), yksinkertaisia harjoitteita mieli-/keho-/energiayhteyden löytämiseksi ja runsaasti pariharjoitteita, joiden avulla löydetään rentous/luonnollisuus. Edistyneemmät harrastajat pääsevät tutkailemaan myös monipuolisempia taijiquanin pariharjoitteita (tuishou, parisarjat, kamppailusovellutukset) sekä fajingia eli räjähtävää voimaa.



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Puheenjohtaja Outi Soininen

Rahastonhoitaja Mika Soininen

ja@kuopiontaijiquan.net

Sihteeri Max Meckelborg

puh 050 366 7879

puh 050 517 9229

puh 044 367 5682

www.kuopiontaijiquan.net

facebook.com/groups/Kuopiontaiji

twitter.com/KuopionTaiji

puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net

rahastonhoita-

sihteeri@kuopiontaijiquan.net

## Jatko 24 Yang:

Tunneilla käydään Yang-tyylin 24 liikkeen sarjaa ja sen liikkeitä tarkemmin läpi. Samalla opetellaan sarjan avulla taijiquanin peruseriaatteita. Lisäksi tunneilla tehdään lajiin liittyviä ja sitä tukevia muita harjoitteita. Tunneille voivat osallistua kaikki vähintään alkeiskurssin käyneet. Katso 24 sarjan video:

<https://www.youtube.com/watch?v=vCpMk6pM5bo>

## 42 Quan:

Tunneilla opetellaan 42 liikkeen sarjaa. Syksyllä aloitetaan sarjan opettelu alusta. Samalla opetellaan sarjan avulla taijiquanin peruseriaatteita. Lisäksi tunneilla tehdään lajiin liittyviä ja sitä tukevia muita harjoitteita. Tunneille voivat osallistua kaikki vähintään alkeiskurssin käyneet. Katso sarjan video: <https://youtu.be/FolGW8GcJFc>

## Taijin alkeet:

Tunneilla jatketaan syksyllä aloitetun Taijin 24 Yang-tyylin sarjan opettelu. Samalla opetellaan sarjan avulla taijiquanin peruseriaatteita. Lisäksi tunneilla tehdään lajiin liittyviä ja sitä tukevia muita harjoitteita. Tämä on tunti uusille harrastajille. Katso 24 sarjan video:

<https://www.youtube.com/watch?v=vCpMk6pM5bo>

## Kehotietoisuus / Qigong:

Tunneilla tehdään monipuolisia harjoitteita, jotka edistävät terveyttä ja kehotietoisuutta. Tunneilla opetellaan ja harjoitellaan talven aikana Qigong sarjoja. Lisäksi tehdään taojoogan harjoituksia ja erilaisia kehotietoisuusmenetelmiin perustuvia kehonhuollollisia harjoituksia. Tunneille voivat osallistua kaikki seuran jäsenet, aiempaa kokemusta ei tarvita.

## Leirit...

### 17. – 18.2.2018 Yiquan ja Dynamis

Leirin ohjelmassa on kaksi aihetta: kurjen tanssi-qigong sekä yiquan.

Kurjen tanssi-qigongissa tehdään rauhallisia liikkeitä hengityksen tahtiin. Liikkeet voidaan tehdä usealla eri tavalla: paikallaan, liikesarjana, kävellen tai tanssinomaisesti. Kurjen tanssi-qigong rentouttaa ja tuo hyvää oloa sekä kehittää tasapainoa.

Yiquan on kiinalainen sisäinen kamppailulaji kuten taiji. Yiquanin harjoittelu kehittää kehon yhtenäisvoimaa sekä mielen, hermoston ja kehon yhteistyökykyä. Leirillä käydään läpi yiquanin keskeisimmät harjoitusmenetelmät, jotka ovat: 1. liikkumaton harjoittelu (zhan zhuang), joita tehdään seisten, istuen ja maaten, 2. voimantunnustelu harjoitukset (shili) sekä 3. kävelyharjoitus (mocabu). Yiquanissa on olemassa myös muita harjoituksia kuten voiman räjäytysharjoituksia (fali) sekä pariharjoituksia, mutta niitä ei tehdä tällä leirillä. Lisätietoja:

<http://www.dynamis.fi/>

Ohjaaja: Pasi Pölönen

Paikka: Kallaveden koulu, Maaherrankatu 2

Ajat: LA klo 11.00 – 13.30 ja 14.30 – 17.00

SU klo 10.00 – 12.00 ja 13.00 – 15.00

Ilmoittautuminen: **1.2.2018** mennessä

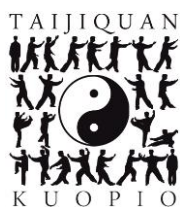
sihteeri@kuopiontaijiquan.net (Puh. 044 367 5682) tai harjoitusten yhteydessä

Hinta: 80 € / koko leiri ja 45 € / päivä

Eräpäivä: 1.2.2018

Viite: 2587

Maksu tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Puheenjohtaja Outi Soininen

Rahastonhoitaja Mika Soininen

ja@kuopiontaijiquan.net

Sihteeri Max Meckelborg

puh 050 366 7879

puh 050 517 9229

puh 044 367 5682

[www.kuopiontaijiquan.net](http://www.kuopiontaijiquan.net)

[facebook.com/groups/Kuopiontaiji](https://facebook.com/groups/Kuopiontaiji)

[twitter.com/KuopionTaiji](https://twitter.com/KuopionTaiji)

puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net

rahastonhoita-

sihteeri@kuopiontaijiquan.net

## 17.3.2018 Taijiquan 42 liikkeen sarjan kertaus

Päivän aikana kertaamme syksyllä aloitettua 42 liikkeen sarjaa. Sarjan pohjana on Yang-tyyli, mutta siinä on liikkeitä myös Chen-, Wu- ja Sun-tyylistä. Mukaan voi tulla, jos on joskus opetellut 42 liikkeen sarjaa. Tarkkaa muistikuvaa sarjasta ei tarvitse olla. **Nyt on nimenomaan hyvä mahdollisuus verestää muistiaan.**

Ota mukaan juomista ja eväät. Harjoittelun välissä pidetään pitempi evästauko lyhyiden taukojen lisäksi.

Ohjaaja: Outi Soininen

Paikka: Kallaveden koulu, Maaherrankatu 2

Ajat: LA klo 10.00 – 15.00

Ilmoittautuminen: **3.3.2018** mennessä

puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net (Puh. 050 366 7879) tai harjoitusten yhteydessä

Hinta: 30 €

Eräpäivä: 3.3.2018

Viite: 2600

Maksu tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

## 21. – 22.4.2018 Taijiquanin pariharjoitteluleiri

Leiri on tarkoitettu kaikille taijiquanin pariharjoittelusta kiinnostuneille (miekkaparisarja, tuishou, tyhjän käden parisarja). Miekkaharjoittelun lisäksi teemme taijin olemusta tukevaa pariharjoittelua keskittyen rentouteen, juurtumiseen, keskilinjaan, keskustaan sekä sisäisen voiman löytämiseen.

Aiemmin miekkaparisarjaa tehneille luvassa alkupään kertausta ja eteenpäin etenemistä tason mukaan. Edistyneimmät pääsevät tekemään myös monipuolisempaa tuishouta ja osaamisen mukaan myös tyhjän käden parisarjaa.

Tervetulleita ovat sekä aiemmin pariharjoittelua tehneet (tyhjä käsi ja/tai miekka) että kaikki taijin pariharjoittelusta kiinnostuneet. Aiempaa kokemusta ei tarvita.

### Tervetuloa rohkeasti kokeilemaan!

Harjoitteluvälineenä käytetään puista taijimiekkaa, jota saa ainakin *Kamppailijan Superstoresta* (<https://www.kamppailija.fi/>) hintaan 30 eur (Tuotenro: KAM-622, Tai Chi miekka, punatamminen).

Ohjaaja: Tarmo Hakkarainen

Paikka: Kallaveden koulu, Maaherrankatu 2

Ajat: LA klo 12:00 – 14:30 ja klo 15.30 – 17.30

SU klo 9:30 – 12:00 ja 13.00 – 14.30

Ilmoittautuminen: **5.4.2018** mennessä

tarmo.hakkarainen@dnainternet.net tai (Puh. 040 963 2709) tai harjoitusten yhteydessä

Hinta: 50 €

Eräpäivä: 5.4.2018

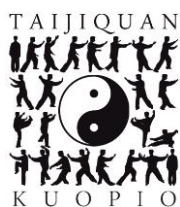
Viite: 2590

Maksu tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

## Vuosikokous...

Seuran sääntömääräinen vuosikokous pidetään ma 26.2.2018 klo 18.00. Paikaksi on suunniteltu Kauppakadun kiinalaista. Tarkempi kutsu tulee lähempänä.

Merkkaa päivä jo nyt kalenteriisi ja tule vaikuttamaan, ilmaisemaan mielipiteesi sekä päättämään seuran asioista.



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Puheenjohtaja Outi Soininen

Rahastonhoitaja Mika Soininen

ja@kuopiontaijiquan.net

Sihteeri Max Meckelborg

puh 050 366 7879

puh 050 517 9229

puh 044 367 5682

www.kuopiontaijiquan.net

facebook.com/groups/Kuopiontaiji

twitter.com/KuopionTaiji

puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net

rahastonhoita-

sihteeri@kuopiontaijiquan.net

## Jäsenmaksu...

Jäsenmaksun eräpäivä on perjantai 2.2.2018. HUOM! Jäsenmaksu ei koske syksyllä peruskurssin aloittaneita, jotka ovat maksaneet jäsenmaksunsa vuodeksi eteenpäin. Lisätietoa asiasta sekä maksu- ja jäsentietolomakkeita saat ohjaajilta.

Vuoden alussa voi maksaa kerralla kokovuoden jäsenmaksun tai puolivuotismaksun (jolloin syksyllä tulee maksettavaksi toinen puolivuotismaksu).

Katso lisää Jäsenmaksu-sivulta (<http://kuopiontaijiquan.net/seuran-j%C3%A4senmaksu>).

Voit maksaa jäsenmaksun kokonaan tai osittain myös

- Smartum-seteleillä (Smartum Saldo -korttimaksut vain ennakkomaksuna internetissä).
- BenifyPayn Pay2Gon verkkomaksulla
- ePassin verkkomaksulla

## Kesäleiri...

Seuran oma kesäleiri pidetään toukokuussa 19. – 20.5.2018, ohjaajina seuran omat ohjaajat. Asiasta tulee kevättalvella tarkempi kutsu ja ohjelma, joten **seuraa ilmoittelua!**

## Muuta...

**Kevätkausi** päättyy 24.5.2018. Kesän ensimmäiset harjoitukset ovat viikolla 24.

## Seuran tärkeitä nettilinkejä ovat:

[Kotisivut](#)

[Facebook](#) (Huom! vaatii oman FB tilin ja kirjautumisen)

[Twitter pikaviestit](#) (@KuopionTaiji)

[YouTube videot](#)

[Kuvia seuran eri tapahtumista](#)

(<http://www.kuopiontaijiquan.net/>)

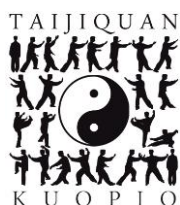
(<https://www.facebook.com/groups/Kuopiontaiji/>)

(<https://twitter.com/KuopionTaiji>)

(<https://www.youtube.com/user/KuopionTaijiquan>)

(<https://www.flickr.com/photos/kuopiontaijiquan/>)

## HYVÄÄ JOULUA JA UUTTA VUOTTA 2018!



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Puheenjohtaja Outi Soininen

Rahastonhoitaja Mika Soininen

ja@kuopiontaijiquan.net

Sihteeri

Max Meckelborg

puh 050 366 7879

puh 050 517 9229

puh 044 367 5682

[www.kuopiontaijiquan.net](http://www.kuopiontaijiquan.net)

[facebook.com/groups/Kuopiontaiji](https://www.facebook.com/groups/Kuopiontaiji)

[twitter.com/KuopionTaiji](https://twitter.com/KuopionTaiji)

[puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net](mailto:puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net)

[rahastonhoita-](mailto:rahastonhoita-)

[sihteeri@kuopiontaijiquan.net](mailto:sihteeri@kuopiontaijiquan.net)