



## Kesän viimeiset treenit...

**Pidetään elokuussa vielä kahtena keskiviikkona; 22.8. ja 29.8. klo 17.30-19.00 Kuopionlahden puistoalueella. Kaikille avoin yleisötaiji on 22.8. ja 42-miekan kertausta myös 29.8.**

## 25.-26.8.2018 Taijiquanin pariharjoitteluleiri Kuopiossa

Ota yhteyttä Tarmoon, jos haluat vielä mukaan!

Leiri on tarkoitettu kaikille Taijiquanin pariharjoittelusta kiinnostuneille.

tarmo.hakkarainen@dnainternet.net tai puh. 040 963 2709

Katso lisätietoja: <http://kuopiontaijiquan.net/leiri/taijiquanin-pariharjoitteluleiri-25-2682018>

## Alkeiskurssit alkavat...

### Alkeiskurssien esittelykerrat:

Chen-tyylin taijin perusteet: Ma 3.9.2018 klo 19.00-20.00

Chen-tyylin perusteet on toinen syksyllä alkavista peruskursseista. Chen on taijin tyylisuunnista vanhin ja sille tyypillistä on hitaan ja nopean liikkeen vuorottelu. Kurssilla opetellaan Chen-tyylin taijin alkeita.

Lisätietoja/ilmoittautumiset: Tarmo Hakkarainen, puh. 040 963 2709  
[tarmo.hakkarainen@dnainternet.net](mailto:tarmo.hakkarainen@dnainternet.net)

Yang-tyylin taijin perusteet: Ke 5.9.2018 klo 18.00-19.15

Yang-tyylin perusteet on seuramme jo perinteiseksi muodostunut taijin peruskurssi. Tyylille ominaista on liikkeiden rauhallisuus ja tasaisuus. Kurssilla opetellaan taijiquanin perusteita ja yang-tyylin 24 liikkeen sarjaa.

Lisätietoja/ilmoittautumiset: Outi Soininen, puh. 050 366 7879  
[puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net](mailto:puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net)

**Nämä kurssit ovat uusille harrastajille ja voit osallistua molemmille peruskursseille.** Kurssit pidetään Steinerkoululla, Asemakatu 3, Kuopio.

Tervetuloa!

**Kuopion Taijiquanin peruskurssit alkavat**

*Esittelykerrat*  
Chen-perusteet ma 3.9.2018 klo 19.00-20.00  
Yang-perusteet ke 5.9.2018 klo 18.00-19.15

*Tiedustelut ja ilmoittautumiset*  
Yang-perusteet: Outi Soininen, 050 366 7879  
[puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net](mailto:puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net)

Chen-perusteet: Tarmo Hakkarainen, 040 963 2709  
[tarmo.hakkarainen@dnainternet.net](mailto:tarmo.hakkarainen@dnainternet.net)

Molemmat kurssit ovat Steiner-koululla (Asemakatu 3, Kuopio)

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



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

*Puheenjohtaja* Outi Soininen  
*Rahastonhoitaja* Teemu Kuosmanen  
*Sihteeri* Max Meckelborg

puh 050 366 7879  
puh 040 808 0855  
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](mailto:puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net)  
[rahastonhoitaja@kuopiontaijiquan.net](mailto:rahastonhoitaja@kuopiontaijiquan.net)  
[sihteeri@kuopiontaijiquan.net](mailto:sihteeri@kuopiontaijiquan.net)

## Syykausi ja viikkotreeneit...

**Viikkotreeneit alkavat pyörimään jälleen maanantaina 3.9. klo 18.00.**

### Viikkoharjoitukset:

- Maanantai klo 18:00-19:00 32 miekka / 42 miekan kertaus / ohjaaja: Tarmo Hakkarainen  
klo 19:00-20:00 Taijin perusteet; Chen-tyyli, tyhjä käsi / ohjaaja: Tarmo Hakkarainen
- Keskiviikko klo 18:00-19:15 Taijin perusteet; Yang-tyyli 24-liikettä / ohjaaja: Outi Soininen  
klo 19:25-20:30 Qigong ja taiji 13-liikettä / ohjaaja: Outi Soininen
- Torstai klo 17:00-18.10 Yang 24-liikettä, jatko / ohjaaja: Max Meckelborg  
klo 18.20-19.30 42-liikkeen sarja, alkava / ohjaaja: Sirpa Kasurinen

**HUOM! Viikolla 10 (15.-21.10.2018) ei ole treenejä, vietämme syyslomaa!**

## Viikkotreeneitien sarjat ja kuvaukset...

### 32 miekka / 42 miekan kertaus:

Tunneilla opetellaan Taijin 32 miekkasarja perusteista lähtien. Tunneilla kerrataan myös 42 miekkasarjaa. Lisäksi tunneilla tehdään lajiin liittyviä oheisharjoituksia. Tunneille voivat osallistua kaikki vähintään alkeiskurssin käyneet henkilöt. Videot, 32-miekka: <https://www.youtube.com/watch?v=nrGZXgTP-ZA> tai <https://www.youtube.com/watch?v=MxAjv3YneM>, 42-miekka: <https://youtu.be/tTjBIT7XUMg>

### Chen-tyylin taijin perusteet:

Vanhin tyyli suunnista on Chen-tyyli, jossa vaihtelevat hitaat ja nopeat liikkeet. Kurssilla opetellaan myös taijiquanin perusteita. Chen-tyylin tyhjän käden taijiquania opetellaan hiljalleen sarjaa eteenpäin. Tämä on tunti uusille harrastajille. Videot: <https://www.youtube.com/watch?v=UaN7LOiFVos> tai <https://www.youtube.com/watch?v=RA8iHFarIng>

### Yang-tyylin taijin perusteet:

Tunneilla opetellaan Taijin 24 Yang tyylin sarjaa. Samalla opetellaan sarjan avulla taijiquanin peruseriaatteita kehon käytöstä ja voiman tuotosta. 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> tai <https://www.youtube.com/watch?v=vCpMk6pM5bo>

### Qigong ja taijin 13-liikettä:

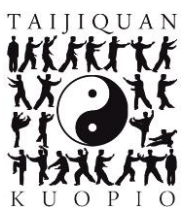
Tunneilla opetellaan ja harjoitellaan talven aikana Qigong sarjoja (ainakin Ba Duan Jin ja Yi Jin Jing). Lisäksi tutustutaan taijin 13 liikkeen sarjaan ja sitä kautta taijiquanin peruseriaatteisiin kehon käytöstä ja voiman tuotosta. Tunneille voivat osallistua kaikki seuran jäsenet (myös uudet syksyllä aloittaneet!), aiempaa kokemusta ei tarvita. Lisätietoja: <http://kuopiontaijiquan.net/qigong>

### Yang 24-liikettä, jatko:

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

### 42-liikettä:

Tunneilla opetellaan 42 Quan 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. Video: <https://youtu.be/FolGW8GcJFc>



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Puheenjohtaja

Rahastonhoitaja

Sihteeri

Outi Soininen

Teemu Kuosmanen

Max Meckelborg

puh 050 366 7879

puh 040 808 0855

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](mailto:puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net)

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

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

## Jäsenmaksu...

Jäsenmaksun eräpäivä on uusille peruskurssin aloittavalle **perjantai 15.9.2018 ja jatkaville jäsenille 30.9.2018.** **HUOM!** Jäsenmaksu ei koske vuoden alussa koko vuoden maksaneita. 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

## Leirit...

### La 27.10.2018 klo 10.00-14.00 Taijia ja kehonhuoltoa, ohjaajana Sirpa Kasurinen

Paikka: Kallaveden koulun liikuntasali, Maaherrankatu 2, Kuopio.

Klo 10-12 TAIJI 24 LIIKETTÄ

Tehdään taijin perustekniikoita, yksittäisiä liikkeitä sekä harjoitellaan koko sarjaa.

Klo 12-12.30 Evästauko

Klo 12.30-14 KEHONHUOLTO

Tehdään kehoa huoltavaa liikettä, pallohierontaa ja hyvä loppurentoutus.

**Voit osallistua molemmille tunnille tai vain toiselle.**

Hinta: 20€ osio tai 35€ koko päivä.

Maksu tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH / Kuopion Taijiquan ry

Viitenumero: 2642

Eräpäivä: 16.10.2018

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Sirpa Kasurinen, Sirpa Kasurinen, p. 040 867 9680

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

## Seuran tapahtumia...

**Seuran oma pikkujoulutapahtuma 13.12.2018 klo 17.30 alkaen.** Tapahtuma on samalla syyskauden päätös. Tästä lisää lähempänä! Seuraa ilmoittelua.

## Muita tapahtumia...

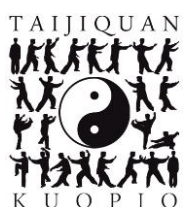
**FYM2018 tapahtuma pidetään 15.9.2018 Kuopio-hallissa.**

Tapahtumaan on vapaa pääsy ja seurakin on siellä mukana.

Katso lisätietoja: <http://www.fym.fi/>

**The 1st Nordic Health Qigong Forum 18.-21.10.2018 Kuortaneella**

Lisätietoja: <https://www.facebook.com/events/514879195617900/>



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Puheenjohtaja Outi Soininen puh 050 366 7879

Rahastonhoitaja Teemu Kuosmanen puh 040 808 0855

Sihteeri Max Meckelborg 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](mailto:puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net)

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

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

## Seuran tärkeitä nettilinkkejä ovat:

[Kotisivut](#)

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

[Twitter pikaviestit](#) (@KuopionTaiji)

[YouTube videot](#)

[Kuvia seuran eri tapahtumista](#)

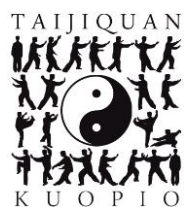
(<http://www.kuopiontaijiquan.net/>)

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

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

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

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



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

*Puheenjohtaja*  
*Rahastonhoitaja*  
*Sihteeri*

Outi Soininen  
Teemu Kuosmanen  
Max Meckelborg

puh 050 366 7879  
puh 040 808 0855  
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](mailto:puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net)  
[rahastonhoitaja@kuopiontaijiquan.net](mailto:rahastonhoitaja@kuopiontaijiquan.net)  
[sihteeri@kuopiontaijiquan.net](mailto:sihteeri@kuopiontaijiquan.net)