

Kesän viimeiset puistotreeneit ovat vielä kahtena keskiviikkona 23.8. ja 30.8. klo 17:30...



Syyskausi alkaa sisäsalilla jälleen...

- Maanantaina 4.9. klo 18:00 Steinerin salilla.
- **Taijin alkeiskurssi aloitus** on torstaina 14.9. klo 17:00 - 18:15. Steinerkoulun salilla, Asemakatu 3.
- **'Syslomalla' lomallaan** eli viikolla 42 (16.-22.10.) **EI** ole harjoituksia.

Viikkotreeneit ja sarjat syksystä alkaen...

- 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, tyhjä käsi (joka kuukaud. 1. ma); ohjaaja: Tarmo Hakkarainen
(Chen tyhjän käden treeneit ovat siis: 4.9. / 2.10. / 6.11. / 4.12.)
- 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 (HUOM! aloitus on 14.9.2017)
klo 18.25-19.25 Kehotietoisuus / Qigong; ohjaaja: Sirpa Kasurinen

Viikkotreeneien sarjat ja kuvaukset...

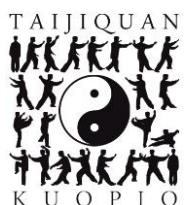
32 miekka / 42 miekan kertaus / uusi chen miekka:

Tunneilla opetellaan Taijin 32 miekkasarja perusteista lähtien. Tunneilla kerrataan myös 42 miekkasarjaa ja uutta chen tyylin miekkasarjaa. Lisäksi tunneilla tehdään lajiin liittyviä oheisharjoituksia. Tunneille voivat osallistua kaikki vähintään alkeiskurssin käyneet henkilöt.

32 miekka, video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=nrGZXgTP-ZA>

32 miekka, video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=MxhAjv3YneM>

42 miekka, video: <https://youtu.be/tTjBIT7XUMg>



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Puheenjohtaja
Rahastonhoitaja
Sihteeri

Outi Soininen
Mika Soininen
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
rahastonhoitaja@kuopiontaijiquan.net
sihteeri@kuopiontaijiquan.net

Sisäinen voima ja chen:

Tunneilla tehdään seisomisharjoitteita (zhangzhan), 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.

Joka kuukauden ensimmäinen maanantai harjoitellaan Chen-tyylin taijiquania ja opetellaan hiljalleen sarjaa eteenpäin. Cheniä tehdään hivenen joka kerta sisäisen voiman/tuishoun rinnalla niiden kanssa jotka aloittavat chenin. Kannattaa siis tulla mukaan ensimmäiseen chen-maanantaihin ja tulla tutustumaan.

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

42 Quan:

Tunneilla opetellaan 42 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>

Taijin alkeet:

Tunneilla opetellaan Taijin 24 Yang tyylin sarja. 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> tai <https://www.youtube.com/watch?v=vCpMk6pM5bo>

Kehotietoisuus & Qigong:

Syyskauden aikana painopiste on enemmän kehotietoisuusharjoituksissa, joiden avulla tullemme tietoisiksi miten oma keho toimii ja miten sitä voi hoitaa. Samalla tutustumme kehon ja mielen yhteyteen ja rentoutumiseen. Lisäksi teemme Qigongin perusharjoitteita ja hengitysharjoituksia sekä opettelemme Qigong-sarjan Ba Duan Jin.

Videoa Ba Duan Jin: <https://www.youtube.com/watch?v=Q8jsDDJW2y0>

Kevätkaudella laajennamme harjoittelua Taojoogan harjoituksiin.

Tutustumme elinenergioihin ja meridiaanityöskentelyyn. Opettelemme mm. taojoogan perusharjoitteet Meridiaanivientykset, Hymymeditaatio, Kuusi parantavaa elinäännettä, Mikrokosminen kierto ja Qigong-sarja Viiden elementin taiji.



Seuran omat leirit...

7.10.2017 Kehonhuoltopäivä, Kuopiossa

1. Fascia
Pienen teoriaosuuden kautta käytännön harjoitteluun FasciaMethod -tunti. Tunti sisältää aktiivista ja liikkuvuutta lisäävää lihatoimintaketjuihin kohdistuvaa venyttävää liikettä, täsmävenytyksiä kireisiin lihaksiin ja keuhonhallintaharjoitteita.
2. Tauko noin 20 min.
3. Kehotietoisuusharjoitusten avulla kehon rentouttaminen. Jännitysten purkamista kehosta hyödyntäen liikettä ja lattian kosketusta keholla. Lopuksi hyvä kehomielen loppurentoutus.

Ohjaaja: Sirpa Kasurinen
Paikka: Kallaveden koulu, Maaherrankatu 2, Kuopio
Aika: 7.10.2017 LA klo 11:00 - 14:00

Ilmoittaudu 26.9. mennessä: sirpa.kasurinen@gmail.com (tai puh. 0408679680)

Hinta: 25€.
Eräpäivä: 1.10.2017
Viite: 2561
Maksu tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

18.11.2017 Chen – tyylin taijiquanin perusteet ja kertauspäivä, Kuopiossa

Chen-tyylin taijiquan on pehmeää ja virtaavaa Yang-tyyliä monimuotoisempi, elävämpi ja siinä vaihtelee liikkeen energia pehmeästä, vahvaan ja räjähtävään. Päivän leirillä opitaan Chen-tyylin taijiquanin perusteet, rakennetaan kuulostelevasti fajingia eli koko kehon räjähtävää voimaa, opitaan tyhjän käden muodosta mukava kokonaisuus ja tehdään jopa Chen-tyylin miekasta muutamia harjoitteita ymmärtääksemme taijiquanin monimuotoisuutta. Leirille voivat tulla kaikki Chen-tyylin taijista kiinnostuneet.

Ohjaaja: Tarmo Hakkarainen
Paikka: Kallaveden koulu, Maaherrankatu 2, Kuopio
Ajat: 18.11.2017 LA klo 10:00 - 12:30 ja 13:30 – 15:30

Ilmoittaudu 6.11. mennessä: tarmo.hakkarainen@dnainternet.net (tai puh. 0409632709)

Hinta: 35€.
Eräpäivä: 12.11.2017
Viite: 2574
Maksu tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Tapahtumat...

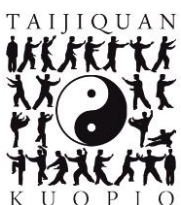
Seura on mukana seuraavissa syksyn tapahtumissa:

FYMI7 (Feel Your Movement)

- Lauantaina 16.9. klo 10:00-16:00
- Kuopio-hallissa.
- Olemme mukana tapahtumassa ja näytöksissä.
- Katso lisätietoja; <http://www.fym.fi/>

Seuran pikkujoulutreenit ma 18.12. klo 18.00-19:30

- kaikille yhteiset treenit
- glögiä tarjolla



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Puheenjohtaja Outi Soininen
Rahastonhoitaja Mika Soininen
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
rahastonhoitaja@kuopiontaijiquan.net
sihteeri@kuopiontaijiquan.net

Syystauko... ja joulutauko ...

'Syyslomalla' lomaillaan, viikolla 42 (16.–21.10.) **Ei** ole harjoituksia.

Joulutauko on 19.12.2017 – 7.1.2018. Treenit jatkuvat ma 8.1.2018 klo 18:00

Seuran uudet nettisivut avautuvat...

Avautuvat syyskuun alussa, käy tsekkaamassa täältä: www.kuopiontaijiquan.net

Jäsenmaksusta...

Mikäli maksoit alkuvuonna puolivuotisjäsenmaksun, on kohta aika maksaa loppuvuoden jäsenmaksu. Eräpäivä on 30.9.2017. Voit maksaa sen kokonaan tai osittain myös Smartum-seteleillä (Smartum Saldo -korttimaksut vain ennakkomaksuna internetissä). Voit myös maksaa BenifyPayn Pay2Gon tai ePassin verkkomaksulla. Lisätietoa asiasta sekä maksu- ja jäsentietolomakkeita saat ohjaajilta.

Seuran tärkeitä nettilinkejä ovat:

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

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

[Facebook](https://www.facebook.com/groups/KuopionTaiji/) (Huom! vaatii oman FB tilin ja kirjautumisen)

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

[Twitter pikaviestit](https://twitter.com/KuopionTaiji) (@KuopionTaiji)

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

[YouTube videot](https://www.youtube.com/user/KuopionTaijiquan/)

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

[Kuvia seuran eri tapahtumista](https://www.flickr.com/photos/kuopiontaijiquan/)

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

Reipasta ja hyvää syksyn alkua!

