

Pakkasen ja lumen jo saapuessa...

Vietämme pikkujoulua ja syyskauden päättäjaisiä torstaina 13.12. klo 17.00 –19.00. Ohjelmassa on yhteiset harjoitukset kaikille. Sisältönä mm. Qigongia sekä Chen ja Yang-tyylin taijita.

Lisäksi nautimme seuran tarjoamana glögiä ja pipareita.

TERVETULOA MUKAAN!

Alkeiskurssi alkaa...

Yang-tyylin taijin perusteiden esittelykerta:

Keskiviikkona 16.1.2019 klo 18.00-19.15

Yang-tyylin perusteet on seuramme jo perinteiseksi muodostunut taijin peruskurssi. Tyyllille 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

Kurssit pidetään Steinerkoululla, Asemakatu 3, Kuopio.

Viikkoharjoitusten sarjat ja niiden kuvaukset...

Harjoitukset jatkuvat maanantaina 7.1.2019 klo 18.00.

- | | | |
|----------------|-----------------|---|
| 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 |
| Keskiviikkoklo | 18:00-19:15 | Taijin perusteet; Yang-tyyli 24-liikettä / ohjaaja: Outi Soininen |
| | | HUOM! Kurssi alkaa 16.1.2019 |
| | 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 Quan sarja / ohjaaja: Sirpa Kasurinen |

HUOM! Viikolla 10 (4. – 10.3.2019) ei ole harjoituksia, vietämme hiihtolomaa!



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Puheenjohtaja Outi Soininen

Rahastonhoitaja Teemu Kuosmanen

Sihteeri

Outi Soininen

Teemu Kuosmanen

Max Meckelborg

puh 050 366 7879

puh 040 808 0855

puh 044 367 5682

www.kuopiontaijiquan.net

facebook.com/groups/Kuopiontaiji

twitter.com/KuopionTaiji

puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net

rahastonhoitaja@kuopiontaijiquan.net

sihteeri@kuopiontaijiquan.net

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=MxhAjv3YneM> , 42-miekka: <https://youtu.be/tTjBIT7XUMg>

Chen-tyylin taijin perusteet:

Keväällä jatketaan syksyllä aloitettua kurssia. Tälle syksyllä alkaneelle kurssille voi tulla edelleen mukaan kaikki kiinnostuneet. Chen-tyyli on taijin vanhin tyyli, jossa vaihtelevat hitaat ja nopeat liikkeet. Kurssilla opetustahti on rauhallinen ja taijiquanin rentoon sekä vahvaan olemukseen perustuva.

Kurssilla opetellaan myös taijiquanin perusteita. Chen-tyylin tyhjän käden taijiquania opetellaan hiljalleen sarjaa eteenpäin. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=hbjyckYHF30&list=PLWK8wKL3uzOOOrimAIMs7xwdO-5foawzfZ&index=180>

Yang-tyylin taijin perusteet:

Tunneilla opetellaan Taijin 24 Yang tyylin sarjaa. Samalla opetellaan sarjan avulla taijiquanin perusperiaatteita 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 perusperiaatteisiin 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 perusperiaatteita. 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. Jatketaan syksyllä aloitetun sarjan opettelua. Samalla opetellaan sarjan avulla taijiquanin perusperiaatteita. Lisäksi tunneilla tehdään lajiin liittyviä ja sitä tukevia muita harjoitteita. Tunneille voivat osallistua kaikki vähintään alkeiskurssin käyneet. Video: <https://youtu.be/FolGW8GcJFc>

Pariharjoitukset: (1-2 viikon välein)

Taijin pariharjoitteista järjestetään 1-2 viikon välein erillisiä harjoituksia. Harjoitusten ajankohta sovitaan aina erikseen oman whats app -ryhmän kautta. Jos olet kiinnostunut näistä harjoituksista, ota yhteyttä Tarmo Hakkaraiseen [tarmo.hakkarainen\(at\)dnainternet.net](mailto:tarmo.hakkarainen(at)dnainternet.net) tai 040 9632 709. Paikkana on läpi vuoden Kuopionlahti. Tule mukaan harjoittelemaan!



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
facebook.com/groups/Kuopiontaiji
twitter.com/KuopionTaiji

puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net
rahastonhoitaja@kuopiontaijiquan.net
sihteeri@kuopiontaijiquan.net

Leirit...

9.2.2019 klo 9.30-15, Qigong keppisarjan kertauspäivä

Päivän aikana kerrataan alusta lähtien Qigongin Taiji Yang Shen Zhang eli keppisarja (katso video: <https://www.youtube.com/watch?v=SYzvjN5gtlw>). Päivä on suunnattu ennen kaikkea sarjaa aiemmin opetelleille, mutta jos rohkeutta löytyy voi tulla mukaan ilman aiempaa kokemusta. Mukaan kannattaa ottaa oma taijikeppi, mutta sellaisen saa myös lainaan, jos omaa keppiä ei ole. Ota mukaan myös omat eväät ja juomista, koska päivän aikana pidetään pitempi evästauko.

Ohjaaja: Outi Soininen

Paikka: Kallaveden koulu, Maaherrankatu 2

Aika: LA klo 9:30 – 15:00 (välissä evästauko)

Ilmoittautuminen: **30.1.2019** mennessä

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

Hinta: 30 €

Eräpäivä: 7.2.2019

Viite: 2668

Maksu tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

30. – 31.3.2019 Taijiquanin pariharjoitteluleiri

Leiri on tarkoitettu kaikille Taijiquanin rentoutta ja sisäistä voimaa kehittävästä pariharjoittelusta kiinnostuneille. Leirillä rakennetaan Taijiquanin rentoa mutta vahvaa olemusta myös mieltä sekä energiaa tutkaillen monipuolisten harjoitusten kautta. Luvassa sisäisen voiman harjoitteita, juurtumista, tuishouta, sovellutuksia sekä 24:sta että myös parisarjan kautta sekä vapaamman tuishoun rakentamista. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Aiemmin tyhjän käden tai miekka parisarjaa tehneet pääsevät kertaamaan oppimaansa. Videot:

<https://www.youtube.com/watch?v=h9XAgKGW5fs&t=974s> ja <https://www.youtube.com/watch?v=3leYN1IE4IM>

Tervetuloa rohkeasti kokeilemaan!

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: **17.3.2019** mennessä

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

Hinta: 50 €

Eräpäivä: 17.3.2019

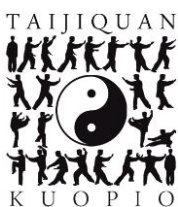
Viite: 2655

Maksu tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

Vuosikokous...

Seuran sääntömääräinen vuosikokous pidetään ti 26.2.2019 klo 17.30. Paikkana Kauppakadun kiinalainen. Tarkempi kutsu tulee lähempänä. Merkkää päivä jo nyt kalenteriisi ja tule vaikuttamaan, ilmaisemaan mielipiteesi sekä päättämään seuran asioista.

Johtokuntaan tarvitaan ainakin yksi uusi jäsen. Olisitko sinä kiinnostunut tekemään osasi seuran asioiden hoidossa? Johtokunta kokoontuu 6-8 kertaa vuodessa. Jos yhtään siltä tuntuu, älä epäröi, vaan ota yhteyttä puheenjohtajaan sähköpostilla puheenjohtaja(at)kuopiontaijiquan.net



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

facebook.com/groups/KuopionTaiji

twitter.com/KuopionTaiji

puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net

rahastonhoitaja@kuopiontaijiquan.net

sihteeri@kuopiontaijiquan.net

Jäsenmaksu...

Jäsenmaksun eräpäivä on perjantai 1.2.2019. 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 18. – 19.5.2019. Samalla juhlimme seuramme 25 vuotista taivalta! Ohjaajana on pääopettajamme Zhang Fang ja sisältönä Taijin Yang-tyylin 24 liikkeen sarja sekä Ba Duan Jin Qigong-sarja. Toivomme mukaan juhliimme seuran nykyisiä ja vanhoja jäseniä sekä muiden seurojen jäseniä.

Leiristä tulee kevättalvella tarkempi kutsu ja ohjelma, joten **seuraa ilmoittelua!**

Muuta...

Kevätkausi päättyy 23.5.2019. Kesän ensimmäiset harjoitukset ovat viikolla 23.

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/>)

HYVÄÄ JOULUA JA UUTTA VUOTTA 2019!

