



## Pakkasen ja lumen jo saapuessa...

### Chen teemaharjoitus...

Maanantaina 9.12. klo 19-21 on kahden tunnin Chen-harjoitus. Aiheena loppuvuoden tekniikat ja uututena I. jakson lopun liikkeet. (Huom! Miekkaharjoitukset pidetään normaalisti klo 18-19.)

**Vietämme pikkujoulua ja syyskauden päättäjäisiä** maanantaina 16.12. klo 18.00-20.00. Ohjelmassa on yhteiset ja kaikille sopivat harjoitukset. Alkuun teemme harjoitteita taijista ja terveys-giqongista. Seuraavaksi vuorossa on rentoutumista mm. shiatsun keinoin.

Lisäksi nautimme seuran tarjoamana glögiä ja pipareita.

TERVETULOA MUKAAN!

## Alkeiskurssi alkaa...

### Yang-tyylin taijin perusteiden esittelykerta:

Torstaina 16.1.2020 klo 17.00-18.30

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: Max Meckelborg, puh. 044 367 5682  
[sihteeri@kuopiontaijiquan.net](mailto:sihteeri@kuopiontaijiquan.net)

Kurssin harjoitukset ovat Steinerkoululla, Asemakatu 3, Kuopio.



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)

## Viikkoharjoitusten sarjat ja niiden kuvaukset...

Harjoitukset jatkuvat keskiviikkona 8.1.2020 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

Keskiviikko klo 18:00-19:30 Yang-tyylin jatkoryhmä / ohjaaja: Outi Soininen

Torstai klo 17:00-18.30 Taijin perusteet; Yang-tyyli 24-liikettä / ohjaaja: Max Meckelborg

**HUOM! Viikolla 10 (2. – 8.3.2020) ei ole harjoituksia, vietämme hiihtolomaa!**

### 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: [1. video 32-miekkasta](#): tai [2. video 32-miekkasta](#), [video 42-miekkasta](#):

### Chen-tyylin taijin perusteet:

Chen-tyylin tyhjän käden sarjaa opetellaan hiljalleen eteenpäin ja jatketaan siitä, mihin viime keväänä jäätiin. Chen-tyyli on tyylisuunnista vanhin. Siinä vaihtelevat hitaat ja nopeat liikkeet. Kurssilla opetellaan myös taijiquanin perusteita. Videot: [1. video Chen 56](#) tai [2. video Chen 56](#)

### Yang tyyli, jatko:

Tunneilla pääpaino on Yang-tyylin 24 liikkeen sarjassa. Samalla opetellaan sarjan avulla taijiquanin peruseriaatteita. Osallistujien mukaan harjoituksissa kerrataan myös muita taijin sarjoja ja mukana voi olla myös joitain liikkeitä [qigong](#)-sarjoista. Tunneille voivat osallistua kaikki vähintään alkeiskurssin käyneet. [Katso 24 sarjan video](#)

### 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: [1. video Yang 24 sarja](#) tai [2. video Yang 24 sarja](#).

### 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!

## Vuosikokous...

Seuran sääntömääräinen vuosikokous on **tiistaina 25.2.2020 klo 17.30**. Tarkempi kutsu tulee lähempänä. Merkkää päivä jo nyt kalenteriisi ja tule vaikuttamaan, ilmaisemaan mielipiteesi sekä päättämään seuran asioista.

**HUOM! HUOM!** Johtokuntaan tarvitaan ainakin kaksi uutta jäsentä. Olsitko sinä kiinnostunut tekemään osasi seuran asioiden hoidossa? Johtokunta kokoontuu 5-8 kertaa vuodessa. Jos yhtään siltä tuntuu, älä epäröi, vaan ota yhteyttä puheenjohtajaan sähköpostilla [puheenjohtaja\(at\)kuopiontaijiquan.net](mailto: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](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)

## Leirit...

### 18. – 19.4.2020 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.

### Tervetuloa rohkeasti kokeilemaan!

Ohjaaja: Tarmo Hakkarainen

Paikka: Kallaveden lukio, 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: **3.4.2020** mennessä

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

Hinta: 65€ / koko leiri, 40€ / päivä.

Eräpäivä: Leiri maksettava etukäteen. Jos maksu jää viime tippaan, ota maksusta kuitti mukaan ja näytä se leirin vetäjälle

Viite: 2736

Maksu tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

## Jäsenmaksu...

Jäsenmaksun eräpäivä on perjantai 31.1.2020. 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-%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 16. – 17.5.2020. Leiristä tulee kevättalvella tarkempi kutsu ja ohjelma, joten **seuraa ilmoittelua!**

## Muuta...

**Kevätkausi** päättyy 20.5.2020.

## Seuran tärkeitä nettilinkkejä 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/>)



Harjoitukset: Steinerkoulu, Asemakatu 3, Kuopio

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

Tili FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

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

Puheenjohtaja

Outi Soininen

puh 050 366 7879

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

Rahastonhoitaja

Teemu Kuosmanen

puh 040 808 0855

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

Sihteeri

Max Meckelborg

puh 044 367 5682

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



**HYVÄÄ JOULUA JA ONNELLISTA UUTTA VUOTTA 2020!**

