

Kevään jo kääntyessä kesään...



Kevätkauden viimeiset sisäharjoitukset ovat torstaina 23.5.

Kesän kaikille avoimet puistotaijit. Kesällä pidetään 2 kaikille avointa ja ilmaista puistotaiji vuoroa. Paikkana Kuopionlahden puistoalue. Säävaraus.

To 6.6. klo 18.00 – 19.00 Ilmainen puistotaiji

To 22.8 klo 18.00 – 19.00 Ilmainen puistotaiji

Ota kaveri mukaan ja tule kokeilemaan hyvää lajia!

Kesän aikana on myös pariharjoitusten (tuishou) ja taijin harjoituksia n. 2 viikon välein. Paikkana Kuopionlahden puistoalue. Säävaraus.

Kesän harjoitukset:

Ma 3.6.	klo 18 – 19	tuishou
Ma 24.6.	klo 17 – 18	Chen ja
	klo 18 – 19	tuishou
Ma 8.7.	klo 17 – 18	Yang ja
	klo 18 – 19	tuishou
Ma 29.7.	klo 17 – 18	Chen ja
	klo 18 – 19	tuishou
Ma 12.8.	klo 17 - 18	miekka ja
	klo 18 – 19	tuishou
Ma 26.8	klo 17 – 18	Yang ja
	klo 18 – 19	tuishou

Pariharjoituksiin (tuishou) ovat kaikki tervetulleita (myös seuran ulkopuoliset).

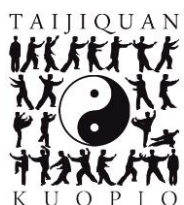
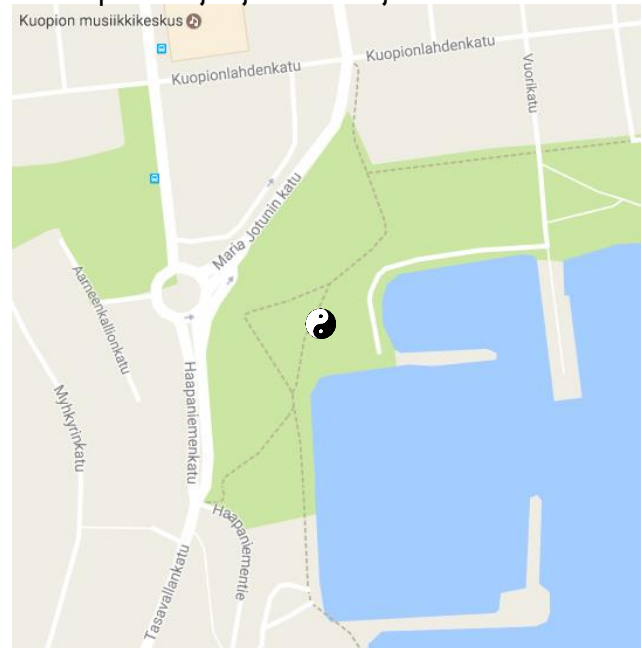
Yang-harjoitus sopii kaikille joskus taijia/qigongia tehneille.

Chen-tyylissä kerrataan talvella opittua ja miekassa tehdään 32-liikkeen sarjaa.

Harjoitukset Kuopion Taijiquan ry:n jäsenille sisältyvät jäsenmaksuun, muille 10 euroa/päivä.

Ohjaajana Tarmo Hakkarainen. Tuishousta on whatsapp-ryhmä eli jos olet kiinnostunut saamaan tietoa niin laita tietoa Tarmolle puh. 040 9632 709 tai tarmo.hakkarainen (at) dnainternet.net

Kartta puistotaijiin ja kesän harjoituksiin:



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

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

Seuran omat leirit...

Taijiquanin pariharjoitteluleiri Kuopiossa 24. - 25.8 (la-su)

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!

Ohjaaja: Tarmo Hakkarainen

Paikka: Kuopionlahti hyvällä säällä (kts. kartta yllä). Tauko ja vessamahdollisuus Tarmon luona. Huonon sään sisätreenipaikkana Kallaveden Lukio, [Maaherrankatu 2](#), Kuopio.

Ajat: LA klo 12:00 - 17:00
SU klo 9:30 - 14:30

Ilmoittautuminen: **11.8.2019** mennessä tarmo.hakkarainen (at) dnainternet.net tai (Puh. 040 963 2709) tai harjoitusten yhteydessä

Hinta: 65€ koko leiri tai 40€/päivä

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

Viite: 2707

Maksu tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH

La 7.9.2019 Chen kertaus-/aloituspäivä klo 10.00 – 12.30 ja Miekka 32 kertaus-/aloituspäivä klo 13.30 – 16.00, Kuopiossa

Chenissä kerrataan talvella opittua ja leirin kautta on uusien Chen-harrastajien mahdollisuus tulla mukaan Chen-kurssille.

Miekka treeni toimii syksyn miekan aloituksena/kertauksena ja uusien miekkailijoiden on mahdollisuus tulla leirin kautta miekkaharjoitteluun mukaan.

Ohjaaja: Tarmo Hakkarainen

Paikka: Kallaveden Lukio, [Maaherrankatu 2](#), Kuopio.

Ajat: LA klo 10:00 - 12:30 (Chen) ja
klo 13:30 - 16:00 (Miekka)

Ilmoittautuminen: **25.8.2019** mennessä tarmo.hakkarainen (at) dnainternet.net tai (Puh. 040 963 2709) tai harjoitusten yhteydessä

Hinta: 40€ koko päivä tai aamu/iltapäivä osio 25€.

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

Viite: 2710

Maksu tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH



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

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

Tapahtumat...

Seura on mukana seuraavissa kesän tapahtumissa:

Kuopio Tanssii ja Soi

- Aamu taiji 12. - 14.6. ja 17. - 18.6. klo 9:00 - 10:00
 - Herätellään kehoa monipuolisesti aukaisten ja hiljentyen harjoitteisiin, jotka tulevat qigongista, taijista, joogasta ja meditaatiosta.
 - Musiikkikeskuksen Valohalli.
 - Tarmo ohjaamassa
 - **Vapaa pääsy**
 - <http://www.kuopiodancefestival.fi/fi/ohjelma>
- Torinäytöksessä lauantaina 15.6. alkaen klo 11:00. Ja ennen torinäytöstä festivaalikulkueessa Musiikkikeskuksesta Kauppatorille klo 10.30 alkaen. Tervetuloa seuraamaan molempia!

FYMI19 (Feel Your Movement) tapahtuma

- Lauantaina 14.9.
- Kuopio-hallissa.
- Olemme mukana tapahtumassa ja näytöksissä.
- Katso lisätietoja; <http://www.fym.fi/>

Muut kesän taijileirit ja tapahtumat...

Suomen Wushu-liiton kesäleiri Kuortaneen urheiluopisto 2. - 4.8.2019, Kuortane.

Suomen Wushu-liiton kesäleiri järjestetään tuttuun tapaan Kuortaneen Urheiluopistolla elokuun 1. viikonloppuna. Ohjelmassa on monipuolisesti taijin ja qigongin liikesarjoja. Voit osallistua leirille, jos Yang-tyylin taijin 24 liikkeen sarja on tuttu, muuta osaamista ei vaadita. Hyvässä seurassa ja Urheiluopiston mahtavissa puitteissa on mahdollisuus myös uimiseen, saunomiseen ja illanviettoon grillitulen äärellä.

Leirillä aiheena on seuraavat sarjat:

- Terveys-qigong-sarjat: Yi Jin Jing ja Wu Qin Xi
- Taiji sarjat: Yang-taijiquan 24 liikkeen sarja TAI Yang-taijijian uusi miekkasarja.

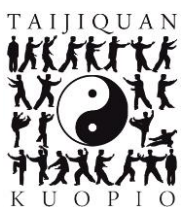
Liiton leiri on tarkoitettu kaikille taijin harrastajille. Leirillä saa paljon uutta oppia ja samalla tapaa muita lajin harrastajia ympäri Suomen. Seuraa tiedotusta: <http://www.fiwuf.fi/> tai http://www.wushuseinajoki.fi/tiedostopankki/144/SWL_Kesaleiri_2019.pdf

Lähde rohkeasti mukaan leirille! Leirille järjestetään mahdollisuuksien mukaan kimpakyyditys.

Syyskausi alkaa...

- Maanantaina 2.9. klo 18:00 Steinerin salilla.
- **Yang tyylin taijin alkeiskurssi aloitus** on torstaina 5.9. klo 17:00 - 18:30. Steinerkoulun salilla, Asemakatu 3.

Alustavasti viikkotreeneit ja sarjat syksystä alkaen...



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

facebook.com/groups/Kuopiontaiji

twitter.com/KuopionTaiji

puheenjohtaja@kuopiontaijiquan.net

rahastonhoitaja@kuopiontaijiquan.net

sihteeri@kuopiontaijiquan.net

- Maanantai klo 18:00-19:00 32 miekka / 42 miekan kertaus / uusi chen miekka; ohjaaja: Tarmo Hakkarainen
Miekkaan pääsee uudet mukaan / sarja alkaa alusta.
klo 19:00-20:00 Chen, tyhjä käsi, ohjaaja: Tarmo Hakkarainen.
Cheniin pääsee vielä uudet mukaan
- Keskiviikko klo 18:00-19:30 Yang-tyylin jatkoryhmä, pääpaino 24-liikkeen sarjassa.
Muita sarjoja (42, 32) kerrataan osallistujien mukaan. ohjaaja: Outi Soininen
- Torstai klo 17:00-18.30 Taijin alkeet 24 sarja, alkava; ohjaaja: Max Meckelborg

Jäsenmaksusta...

Jäsenmaksun eräpäivä on 30.9.2019 ja aloittavat 15.9.2019, asiasta tiedotetaan tarkemmin syyskauden alkaessa.

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/>)

Reipasta ja lämmintä kesää!

