

PERUSTIETOA TIKERIKOULUSTA

# Shaolin Kung-Fu Tiikerikoulu



HUIPPUTAHOJA

RUOHONJUURITASOLTA

# KUNG-FU ON:

- ▶ AINAKIN YLI 2500 VUOTTA VANHA KAMPPAILULAJI
- ▶ LÄHTÖISIN KIINASTA
- ▶ LEVINNYT KOKO MAAPALLOLLE
- ▶ ERITTÄIN MONIPUOLINEN LAJI:
- ✓ USEITA LAJITYYPPEJÄ JA TYYLISUUNTIA ERI ALUEILTA JA AIKAKAUSILTA
- ▶ LAJIN NÄYTTÄVIMPIÄ TEKNIIKOITA KÄYTETÄÄN USEIN ELOKUVISSA
- ▶ KUNG-FU JAETAAN KARKEASTI KAHTEN ERI PÄÄRYHMÄÄN
  1. SHAOLIN KUNG-FU ON MUKKIEN KEHITTÄMÄ, ULKOISESTI NÄYTTÄVÄ TYYLISUUNTAUS
  2. WUDANG KUNG-FU KOROSTAA SISÄISTÄ VAHVUUTTA

# Kung-Fu Tiikerikoulu

## KENELLE?

- **TIKERIKOULU ON TARKOITETTU ALAKOULUIKÄISILLE TYTÖILLE JA POJILLE**
- **TIKERIKOULULAISTEN AIKUISET PERHEENJÄSENET VOIVAT AINA HARJOITELLA MUKANA**
- **TIKERIKOULULAISEN TULEE PYSTYÄ TOIMIMAAN RYHMÄN MUKANA JA OPETTAJAN OHJAUKSESSA**

## MILLOIN?

- **KOSKA HARJOITUSTEN TASO ON AINA HELPPO, MUKAAN VOI TULLA KOSKA TAHANSA**
- **KERRAN VIIKOSSA:**
  - 1) **SEINÄJOELLA HARJOITUKSET OVAT TIISTAISIN KLO 17.15-18.20**
  - 2) **VAASASSA TORSTAISIN KLO 17.30-18.40**

## MIKSI?

**TAVOITTEENA ON MM:**

- 1) **TUTUSTUA MONIPUOLISEN LAJIN ERI OSA-ALUEISIIN**
- 2) **KEHITTÄÄ VARTALONHALLINTAA KUTEN NOPEUTTA, TASAPAINOA, VOIMAA JA NOTKEUTTA**
- 3) **OPPIA ALKEISTEKNIIKOITA LEIKKIMIELELLÄ**

# shaolinkick.com

## MITEN ALOITAN TIIKERIKOULUN?

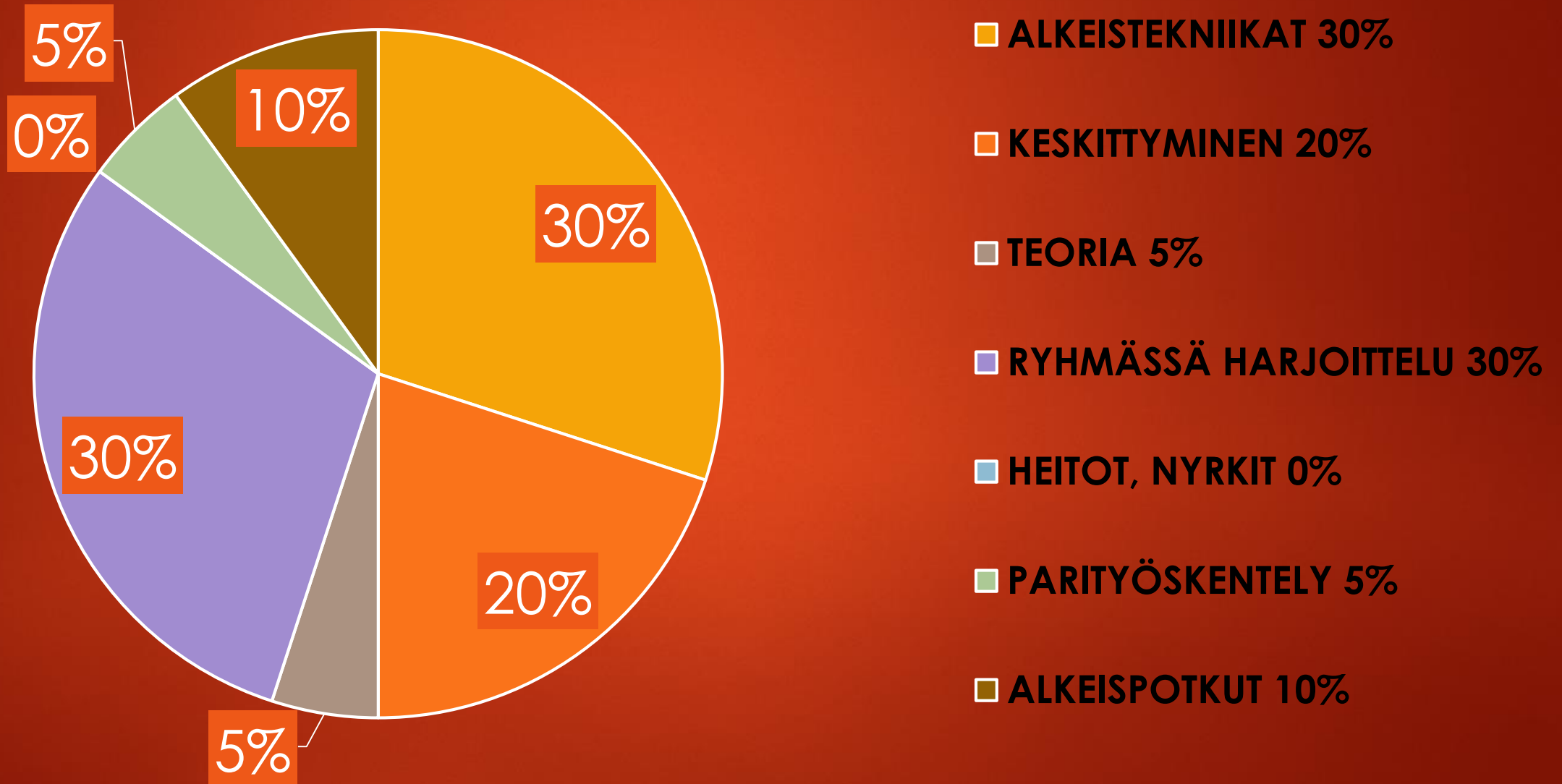
- ▶ ALOITA TUTUSTUMALLA MEIDÄN NETTISIVUIHIMME VANHEMPIESI KANSSA [WWW.SHAOLINKICK.COM](http://WWW.SHAOLINKICK.COM)
- ▶ ERITYISESTI ENSIMMÄISILLÄ KERROILLA VANHEMMAT VOIVAT OLLA MUKANA HARJOITTELEMASSA
- ▶ OLE JOKA KERTA PAIKALLA NOIN 10 MINUUTTIA ENNEN HARJOITUKSEN ALKUA
- ▶ ENNEN HARJOITUKSIA: TERVEHDITÄÄN KAVEREITA, VAIHDETAAN HARJOITUSVAATTEET, OTETAAN LÄSNÄOLIJAT JA PIDETÄÄN LYHYT ALOITUSPALAVERI
- ▶ TIIKERIKOULUN HARJOITUKSISSA KÄYTETÄÄN TAVALLISIA SISÄLIIKUNTAVARUSTEITA
- ▶ VOIT KÄYTTÄÄ MIELESI MUKAAN KEVYITÄ SISÄKENKIÄ, TOSSUJA TAI SUKKIA. VOIT OLLA MYÖS PALJAIN VARPAIN ESIMERKIKSI JUOKSULEIKEISSÄ, ETTET KAADU.
- ▶ TIIKERIKOULULAISEN EI TARVITSE HANKKIA KUNG-FU PUKUA EIKÄ KENKIÄ
- ▶ PIENEN TAUON AIKANA VOIT JUODA OMASTA PULLOSTASI VETTÄ JOS HALUAT

# Kung-Fu Tiikerikoulu

- ▶ **TIKERIKOULUN OMASSA LOGOSSA ON TIKERIN TASSUNJÄLKI JA TEKSTI: "TIKERIKOULU"**
- ▶ **TIKERI ON YKSI NIISTÄ ELÄIMISTÄ, JOIDEN LIIKKEISTÄ ON OTETTU OPPIA LAJIN TEKNIKOITA KEHITETTÄESSÄ**
- ▶ **MUITA ELÄIMIÄ OVAT ESIMERKIKSI LOHIKÄÄRME, KURKI, APINA JA KOTKA**
- ▶ **TIKERI EDUSTAA KESTÄVYYTTÄ JA VOIMAA**



# TIIKERIKOULUN HARJOITUSTEN SISÄLTÖ (ARVIOPROSENTTI)



# TIIKERIKOULUN HARJOITUKSEN RAKENNE JA SISÄLTÖVAIHTOEHTOJA

| RAKENNE  | ALKUVERRYTTELY                       | LÄMMITTELY                           | ALKEISTEKNIIKOITA                         | LOPPU-<br>VERRYTTELY                      |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| S V E<br>I A H<br>S I T<br>Ä H O<br>L T J<br>T O A<br>Ö -<br>- | TEORIA,<br>TERVEHTIMINEN,<br>KÄTTELY | TUTUSTUMIS- JA<br>LÄMMITTELYLEIKKEJÄ | VENYTYS- JA<br>LIHASKUNTO-<br>TEKNIIKOITA | RENTOUTUS- JA<br>HENGITYS-<br>TEKNIIKOITA |
|  | HENGITYS- JA<br>RENTOUTUSTEKNIIKOITA | TEKNIKKALEIKKEJÄ                     | FORMI- JA<br>POTKUTEKNIIKOITA             | VENYTTELY-<br>TEKNIIKOITA                 |
|  | KEVYT VENYTTELY-<br>LIHASKUNTO       | REAKTIOKYKYTEHTÄVIÄ                  | RYHMÄTEHTÄVIÄ                             | LOPPULEIKKEJÄ                             |
|  | ALKULEIKKEJÄ                         | SEIKKAILU- JA<br>HYPPELYRATOJA       | PARITEKNIIKOITA                           | KOTITEHTÄVIÄ,<br>LUKUTEHTÄVIÄ             |





Shaolin on luostari, jossa Kung-Fu tekniikoita on kehitetty jo tuhansien vuosien ajan. Tälläkin hetkellä Shaolinissa opiskelee noin 5000 Kung-Fu oppilasta!

# Kung-Fu harjoittelua Shaolinin pääportilla Kiinassa



# TIKERIKOULUSSA OPIT LEIKKIEN!

KESKITTYMISKYKYÄ!

NOTKEUTTA!

ROHKEUTTA!

TIKERIKOULUSTA  
HUIPPUTAITOJA  
RUOHONJUURITASOLTA!

VOIMAA!

TASAPAINOA!

YSTÄVIÄ!

**TERVETULO A  
TIKERIKOULUUN!**

**WWW.SHAOLINKICK.COM**

