

Programma corso per la qualifica di Istruttore **Taiji Quan Stile Yang codificato**

Cultura cinese (nozioni)

Storia della Cina
Filosofie: Taoismo – Buddismo – Confucianesimo
Teoria Yin – Yang
Teoria dei 5 elementi
Basi di medicina tradizionale cinese: I meridiani e i suoi punti
Il Qi Gong: nascita, tipologie
Il Taiji Quan: significato, nascita, principali correnti di stile

Fondamenti dell' Insegnamento

Condotta del personale: Psicologia in classe (i gruppi, trattamento di comportamenti difficili, come costruire rispetto e fiducia)
Comunicazione, discorso ed atteggiamento in pubblico
Progettazione e realizzazione dei piani di lezione per lezioni e corsi

Scienze motorie

Allenamento: (come, cosa, quando, quanto allenare)
Fisiologia di respirazione, circolazione, sistema nervoso
Fattori di rischio infortuni

Anatomia e Biomeccanica

La colonna vertebrale
Arti superiori (cingolo scapolare, spalla, gomito, polso e mano)
Arti inferiori (bacino, anca, ginocchio, caviglia e piede)
I muscoli principali del corpo

Pratica del Taiji Quan

Impostazione preliminare dell'allievo
Progressione nell'insegnamento

Fondamenti

Fondamentali: movimenti braccia e gambe, allineamento corpo.
Gli otto cancelli e i cinque passi
Lo zhun ding

Forme a mani nude

Forma 8 Codificata: esecuzione e conoscenza delle figure
Forma 16 Codificata: esecuzione e conoscenza delle figure
Forma 24 di Pechino: esecuzione e conoscenza delle figure
Forma 42 Codificata Ufficiale da gara: esecuzione e conoscenza delle figure

Forme con spada

Forma 18 codificata
Forma 32 codificata
Forma 42 codificata

Forme con ventaglio

Forma 18 codificata (M^a Yang Li)
Forma 36 codificata (M^a Yang Li)

Forme Stile Chen

Forma 13 movimenti

Qi Gong

Il Qi
Esercizi di respirazione
Forma 17 movimenti

Pa Tuan Chin

Gli otto pezzi di broccato: esecuzione

La Respirazione

Costituzione apparato respiratorio
Legge Verigo-Bohr
Ottimizzazione della respirazione

Chin'na

Teoria : le leve, struttura scheletrica
Applicazioni pratiche

Tui Shou

Teoria concetti fondamentali
Pratica: con un braccio a piedi fissi, con un braccio con spostamento avanti indietro con due braccia a piedi fissi

Primo Soccorso

Come intervenire a seguito di infortunio
Come intervenire a seguito di malore
Uso del Defibrillatore (abilitato da corso **BLS** “Basic Life Support – early Defibrillation”)