

Programma corso per la qualifica di Allenatore Taiji Quan Stile Yang codificato

Cultura cinese (nozioni)

Storia della Cina
Filosofie: Taoismo – Buddismo – Confucianesimo
Teoria Yin – Yang
Il Taiji Quan: significato, nascita, principali correnti di stile

Fondamenti dell'Allenamento

Condotta del personale: Psicologia in classe (i gruppi, trattamento di comportamenti difficili, come costruire rispetto e fiducia)

Scienze motorie

Allenamento: cosa guardare
Fattori di rischio infortuni

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

Forme con spada

Forma 18 codificata
Forma 32 codificata

Forme con ventaglio

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

Forme Stile Chen

Forma 13 movimenti

Pa tuan chin

Gli otto pezzi di broccato: esecuzione

Chin'na

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