

PROGRAM NAUCZANIA AKADEMII

W grupie początkującej nauczam podstaw tradycyjnego stylu Chen Taijiquan według przekazu Mistrza Chen Xiaowanga - ćwiczeń zhang zhuang (stojącej medytacji) i chansigong (ćwiczeń rozwijania jedwanego kokonu), podstaw tui shou (pchających dłoni) oraz formy 19 ruchowej i formy z szablą.

W grupie zaawansowanej uczniowie kontynuują naukę form stylu Chen: laojia yilu czyli pierwszej formy "starego stylu", laojia paocui czyli formy "wybuchowych pięści" starego stylu, xin jia yilu czyli pierwszej formy nowego stylu, xinjia pao cui czyli formy "wybuchowych pięści" nowego stylu a także formy 38-ruchowej opartej na stylach laojia, xinjia i xiaojia chen taijiquan jak również miecza Chen Taijiquan. Ważnym elementem treningu jest ćwiczenie form z kulą oraz z długim 3 metrowym drągiem (dagan).

Uczniowie poznają ćwiczenia pchających dłoni (tui shou) i zastosowania bojowe ruchów (m.in. qinna - techniki dźwigni i chwytów), zapoznają się z zasadami teoretycznymi Taijiquan. W zakres treningu wchodzić ćwiczenia praktycznych zastosowań ruchów. W programie grupy zaawansowanej są również formy z różnymi rodzajami broni - włócznia, halabarda, kij, długi drąg, podwójna szabla, podwójny miecz oraz forma z kulą.

ZAJĘCIA W ROKU SZKOLNYM 2019/2020

NOWA HUTAZAJĘCIA W [NOWOHUCKIM CENTRUM KULTURY](#)

Zajęcia odbywają się w: Nowohuckim Centrum Kultury, al. Jana Pawła II 232

TAIJIQUAN - GRUPA POCZĄTKUJĄCA

piątek-19:00-20:00 sala 009, poziom -1

niedziela-19:00-20:00 sala 009, poziom -1

TAIJIQUAN GRUPA ZAAWANSOWANA

piątek-20:00-21:00 sala 009, poziom -1

niedziela-20.00-21.00 sala 009, poziom -1

kontakt: [tutaj](#)

Jak mówi chińskie przysłowie: **“żeby poznać smak wody, trzeba się jej napić”**. Warto więc przyjść na zajęcia i ćwiczyć regularnie Chen Taijiquan. Doświadczyć korzystnego wpływu na samopoczucie i zdrowie. Ćwiczyć tak naprawdę może każdy, niezależnie od wieku i sprawności fizycznej.

W trakcie roku szkolnego polecam również [warsztaty szkoleniowe](#), w okresie wakacyjnym [treningi w Parku Jordana](#)

Call Send SMS Add to Skype You'll need Skype CreditFree via Skype