



Taijiquan stile Chen

ortodosso di Chenjiagou metodo famiglia Zhu

seminari 2021-2022



ISTITUTO WUSHU DI FIRENZE
ARTI MARZIALI E CULTURA CINESE



Il Serpente Bianco
Associazione per lo studio delle arti del corpo
e della cultura dell'Estremo Oriente

FIRENZE

corsi intensivi tutti i livelli

8 appuntamenti (2 quadrimestri)
1 sabato al mese
ore 10.00-13.00 corso base (24 ore studio)
ore 15.00-18.00 corso avanzato (24 ore studio)
min. 6 max. 12 partecipanti

docente **Fabio Smolari**
istruttori **Marco Pinzani** e altri istruttori Tiancai Italia

programma corso base

- Daoyin tuna 18 fa (con wuji gong, taiji gong e chansigong tutte le modalità)
- prima forma antica (laojia yiluquan)
- introduzione al tuishou (tuishou rumen)*
- applicazioni marziali (yongfa)*

programma corso avanzato

- allenamento e correzione yilu
- seconda forma "colpi esplosivi" erlu paochui
- prima forma "nuova struttura" xinjia yilu
- tutte e 5 le modalità di tuishou prestabilito*
- sciabola e spada

Note

***gli esercizi applicativi saranno momentaneamente eseguiti in singolo**

- partecipazione con **GREEN PASS**
- Preiscrizione necessaria (semplice comunicazione email)
- Tutti i corsi prevedono un'iscrizione con pagamento alla prima lezione del quadrimestre
- In caso di mancata attivazione di un corso le somme versate saranno restituite per intero.
- In caso di non raggiungimento del numero minimo per il corso base, gli eventuali interessati saranno assorbiti nel corso pomeridiano
- Agli avanzati è data la possibilità di frequentare anche il corso base (con posti disponibili)
- In caso le date subiscano modifiche, lo studente sarebbe per tempo informato.
- In caso di chiusura palestre per emergenza Covid le lezioni si sposteranno online.**



Corso istruttori base

8 appuntamenti (2 quadrimestri)

1 sabato al mese, 48 ore totali

ore 10-00-13.00 15.00-18.00 min. 4 max. 8 partecipanti

docente **Fabio Smolari**

programma corso base istruttori

fondamentali

Daoyin tuna 18 fa metodo Tiancai suddiviso in:

1 *wujigong*

8 *taijigong*

9 *chansigong*

forma

laojia yilu e "13"

coppia

chansigong in coppia*

tuishou 1 mano singola (*danshou*) comprende avvolgere a due mani, spallata frontale e posteriore

2 due mani piedi fissi (*dingbu tuishou*)*

- calci (frontali, circolari, laterali)

- pugni (jab, diretto, gancio, rovescio)

- allenamento in coppia di calci e pugni e relative difese*

- riscaldamento

- allungamento

- defaticamento

teoria

1. nozioni storiche

2. terminologia del taiji (e/o del wushu quando comune)

3. principi teorici rilevanti

4. nozioni di pedagogia