


ISTITUTO WUSHU DI FIRENZE

ARTI MARZIALI E CULTURA CINESE

Taijiquan stile Chen

ortodosso di Chenjiagou metodo famiglia Zhu

seminari 2023-2024

FIRENZE

corsi intensivi tutti i livelli

8 appuntamenti (2 quadrimestri)
 1 sabato al mese
 ore 10.00-13.00 corso avanzati (24 ore studio)
 ore 15.00-19.00 corso per tutti (32 ore studio)
 min. 6 max. 12 partecipanti

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

programma corso avanzato (mattina)

- chansigong xinjia*
- prima forma "nuova struttura" *xinjia yilu*
- seconda forma "colpi esplosivi" *xinjia erlu paochui*
- armi (sciabola, spada, lancia)

programma corso per tutti (pomeriggio)

- daoyin tuna 18 fa* (con *wuji gong*, *taiji gong* e *chansigong* tutte le modalità)
- prima forma antica (*laojia yiluquan*)
- seconda forma antica (*laojia erlu paochui*)
- tuishou*
- applicazioni marziali (*yongfa*)

Note

- 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 le date subiscano modifiche, lo studente sarà per tempo informato.

contributo
 a quadrimestre

avanzati mattina	180 €
tutti pomeriggio	180 €
giornata intera	250 €



BONDENO (FE)

Corso istruttori base

8 appuntamenti (2 quadrimestri)

1 domenica al mese, 48 ore totali

ore 10.00-13.00 14.30-17.30 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

contributo
corso istruttori
460 €

pagabili in 2 rate
quadrimestrali
230 €

Corso studenti

8 appuntamenti (2 quadrimestri)

1 domenica al mese, 24 ore totali

ore 14.30-17.30 min. 4 max. 8 partecipanti

programma corso base

a. Daoyin tuna 18 fa (con wuji gong, taiji gong e chansigong)

b. prima forma antica (*laojia yiluquan*)

c. introduzione al tuishou (*tuishou rumen*) *

d. applicazioni marziali (*yongfa*) *

contributo
corso studenti
360 €

pagabili in 2 rate
quadrimestrali di
180 €