



# Corso Intensivo di Taijiquan

Questo documento riassume i dettagli del nuovo Corso Intensivo di Taijiquan organizzato dalla palestra ASD Sport e Benessere Alpago. Questo corso è stato pensato per coloro che trovano difficile partecipare durante la settimana ad un corso settimanale in palestra a causa di impegni lavorativi o personali.

## Luogo

- Palestra ASD Sport e Benessere Alpago, via Roma 72, Puos d'Alpago (BL).

## Argomenti del Corso:

- Studio della sequenza di Qi Gong 'Baduanjin del Sud'
  - Una pratica tradizionale cinese per migliorare la salute e l'energia vitale.
- Studio delle tecniche di base di Taijiquan stile Chen Xiaojia
  - Approfondimento delle fondamenta di questo stile di Taijiquan.
- Studio della sequenza Sizheng Taijiquan (a mani nude)
  - Apprendimento della sequenza a mani nude, focalizzata sulla fluidità e la precisione dei movimenti.

## Struttura del Corso

Il corso prevede due tipi di lezioni per garantire un apprendimento completo e approfondito:

- Lezione settimanale online
  - Durata: 1 ora
  - Piattaforma: Zoom
  - Giorno di inizio: 09 ottobre 2024
  - Orario di inizio: 21:00
  - ***Le prime quattro lezioni online sono gratuite***
- Lezione mensile in palestra:
  - Durata: 3-4 ore
  - Frequenza: Una volta al mese



- Orario di inizio: 10:00

## Calendario delle Lezioni in Palestra

La tabella seguente riporta le date delle lezioni in palestra con indicazione del programma che verrà svolto (i nomi delle tecniche indicati sono quelli della sequenza Sizheng Taijiquan)

Lezione Numero	Data Lezione in Palestra	Argomenti
1	domenica 3 novembre 2024	TAI JI CHUSHI: posizione di apertura
		LAN ZHA YI: allacciare la veste
		HE SHI: posizione di chiusura
		SHI ZI TUI ZHANG: spinta in avanti a palmi incrociati
2	domenica 1 dicembre 2024	BAI HE LIANG CHI: la gru bianca apre le ali
		LOUXI AU/NIU BU: parata sulginocchio
		SHOU SHI: come raccogliere
3	domenica 5 gennaio 2025	SHANG SAN BU: avanzare di tre passi
		YAN SHOU CHUI: pugno nascosto
4	domenica 2 febbraio 2025	LIU FENG SI BI: sei sigilli quattro chiusure
		DAN BIAN: frusta singola
5	domenica 2 marzo 2025	YUN SHOU: mani come le nuvole
		DI SHUI SHI: come acqua che gocciola
		ZUO YOU JIN JI DU LI: a sinistra e destra, gallo d'oro
6	domenica 30 marzo 2025	DAO JUAN HONG: ruotare le braccia all'indietro
		GAO TAN MA: sul cavallo, sporgersi in avanti
7	domenica 4 maggio 2025	ZHOU YOU CA JIAO: calcio strofinato
		QI XING TUI ZHANG: sette stelle
8	domenica 1 giugno 2025	JINGANG DAI DUI: jingang batte nel mortaio
		TAI JI SHOU SHI: posizione di chiusura
9	domenica 29 giugno 2025	Esami di fine corso

## Informazioni Supplementari

Le lezioni in palestra saranno strutturate per approfondire quanto fatto online e introdurre i nuovi argomenti che saranno oggetto delle future lezioni online.

**Per esigenze organizzative, le informazioni contenute in questo documento potrebbero subire variazioni. Il corso avrà luogo al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.**