

**PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI 2016-2017**

Livello 1°					
PROGRAMMA	ottobre / novembre	dicembre / gennaio	febbraio / marzo	aprile / maggio	giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa				
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 11,12, 13 30' Pu Fa	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 14, 15, 16 30' Pu Fa	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 17, 18, 19 30' Pa Tuan Chin Ti I Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti I Lu Tecniche 20, 21, 22 30' Pa Tuan Chin Ti I Lu
13:00 - 14:00	pausa pranzo				recupero argomenti non svolti
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica
15:00 - 16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Completa	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Completa	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Completa	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti I Lu Completa
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Rilassamento, respirazione, pa tuan chin con movimento pensato	Meditazione biospirali, ripasso run tun della gru bianca	Esercizi preparatori biospirali	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi chi kung 1 pensato e in movimento
					Esami recupero argomenti non svolti

Livello 2°					
PROGRAMMA	ottobre / novembre	dicembre / gennaio	febbraio / marzo	aprile / maggio	giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa				
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 16, 17, 18, 19, 20 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 21, 22, 23, 24, 25 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 26, 27, 28, 29 30' Patuan Chin Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 30, 31, 32, 33, 34 30' Patuan Chin Ti Erh Lu
13:00 - 14:00	pausa pranzo				recupero argomenti non svolti
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica
15:00 - 16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 16, 17, 18, 19, 20 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 21, 22, 23, 24, 25 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 26, 27, 28, 29 30' Spinte 5 -8 non concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 30, 31, 32, 33, 34 30' Spinte 5 -8 non concatenate
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Rilassamento, respirazione, pa tuan chin con movimento pensato	Meditazione biospirali, ripasso run tun della gru bianca	Esercizi preparatori biospirali	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi chi kung 1 pensato e in movimento
					Esami recupero argomenti non svolti

Livello 3°					
PROGRAMMA	ottobre / novembre	dicembre / gennaio	febbraio / marzo	aprile / maggio	giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa				
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 1,2,3,4,5 30' Chin'Na Ti I Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 6, 7, 8, 9, 10 30' Chin'Na Ti I Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 11,12,13,14,15 30' Chin'Na Ti I Lu"	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti San Lu Tecniche 16, 17, 18,19, 20, 21, 22 30' Chin'Na Ti I Lu
13:00 - 14:00	pausa pranzo				recupero argomenti non svolti
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica
15:00 - 16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 1, 2, 3, 4 30' spinte 1- 2 -3 -4 concatenate	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 5, 6, 7, 8 30' Applicazioni Chin'Na Ti I Lu	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 9, 10, 11, 12 30' spinte 1- 2 -3 -4 concatenate	Studio Applicazione: Tai Chi Chuan Ti Erh Lu Tecniche 13, 14, 15 30' Applicazioni Chin'Na Ti I Lu
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Rilassamento, respirazione, pa tuan chin con movimento pensato	Meditazione biospirali, ripasso run tun della gru bianca	Esercizi preparatori biospirali	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi chi kung 1 pensato e in movimento
					Esami recupero argomenti non svolti

Livello 4°					
PROGRAMMA	ottobre / novembre	dicembre / gennaio	febbraio / marzo	aprile / maggio	giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa				
11:30 - 13:00	Studio Forma	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 17 - 20	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 21 - 25 30' Chin'Na Ti Erh Lu	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 26 - 30	Studio Forma Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu 30' Chin'Na Ti Erh Lu
13:00 - 14:00	pausa pranzo				
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica
15:00 - 16:30	studio delle applicazioni	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 17 - 20 30' spinte 5 - 8 concatenate	Tai Chi Dao Fa 30' Applicazioni Chin'Na Ti Erh Lu	Studio Applicazione Tai Chi Chuan Ti Tzu Lu Tecniche 26 - 30 30' spinte 5 - 8 concatenate	Tai Chi Dao Fa 30' Applicazioni Chin'Na Ti Erh Lu
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Rilassamento, respirazione, pa tuan chin con movimento pensato	Meditazione biospirali, ripasso run tun della gru bianca	Esercizi preparatori biospirali	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi kung 1 pensato e in movimento

Insegnanti YIN E YANG					
PROGRAMMA	ottobre / novembre	dicembre / gennaio	febbraio / marzo	aprile / maggio	giugno
09:30 - 10:00	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento	Riscaldamento
10:00 - 11:00	Lezione Comune	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Tui Shou	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo	Lezione Comune: Il Chi che muove il Corpo
11:00 - 11:30	pausa				
11:30 - 13:00	Studio Forma	Ripasso 4° Lu	Studio Forma Xuan Chuan (prima parte)		
13:00 - 14:00	pausa pranzo				
14:00 - 15:00	Lezione Comune	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica	Tui Shou	Ripasso generale e Didattica
15:00 - 16:30	Studio delle applicazioni	Ripasso applicazioni 4° Lu	Studio Applicazione Xuan Chuan (prima parte)	Studio Tai Chi Kung Fa (bastone lungo) - prima parte	Chin'na Ti San Tao - prima parte
16:30 - 17:30	Lezione Comune	Rilassamento, respirazione, pa tuan chin con movimento pensato	Meditazione biospirali, ripasso run tun della gru bianca	Esercizi preparatori biospirali	Rilassamento, movimento spontaneo, movimento gestito nel tai chi kung 1 pensato e in movimento