

# TAI JI QUAN - YANG

CORSO ALLENATORI CSEN STAGIONE 2020/21



CORSO TEORICO PRATICO  
**RILASCIO DIPLOMA**

TAIJI QUAN - STILE YANG

FRIULI VENEZIA GIULIA - UDINE - ITALY  
**INFO E PROGRAMMI: [WWW.CSENFRIULI.IT](http://WWW.CSENFRIULI.IT)**



[WWW.CSENWUSHUNAZIONALE.IT](http://WWW.CSENWUSHUNAZIONALE.IT)  
[INFO@CSENWUSHUNAZIONALE.IT](mailto:INFO@CSENWUSHUNAZIONALE.IT)

**INFO:** Mario Antoldi 338 507 4523



# CORSO DI FORMAZIONE PER Qualifica Allenatore taijiquan di stile Yang C.S.E.N.

Bisogna tener presente che la distinzione tra arti marziali Interne ed Esterne, è avvenuta solo in epoca storica recente, considerando più l'esteriorità dei singoli stili che non la loro essenza, è opinione comune classificare per esterne quelle arti che sviluppano la forza muscolare e per interne quelle che sviluppano la forza interna.

Per questo motivo qualsiasi disciplina può essere classificata in uno dei due campi, tutto dipende da come viene coltivata.

Attualmente, per arti interne, si intendono quelle discipline notoriamente considerate tali in Cina Popolare, quali:

Tàijíquán 太極拳

Bāguàzhǎng 八卦掌

Xíngyìquán 形意拳

Yìquán 意拳 Dàchéngquán 大成拳

La proposta è quella di proporre un percorso didattico di base, comune per tutte quelle scuole che vi aderiscono, partendo dai denominatori comuni che tutte queste discipline possiedono, che poi ogni singola scuola può elaborare ed arricchire con le proprie peculiarità di percorso.

Questa scelta, fatta in Cina Popolare, nel 1956, a partire dal Taijiquan con l'ideazione della forma delle 24 Posizioni, sulla base dello stile Yang riscosse un tale successo che pochi anni dopo venne ideata la forma delle 88 Posizioni, tratta dalla forma di Yang Cheng Fu 楊澄甫 classificata come 85 Posizioni e che è divenuta la forma Nazionale per la Repubblica Popolare Cinese.

Le arti marziali interne non possono quindi esimersi dal partecipare al processo storico, pena la loro scomparsa, cosa, purtroppo, avvenuta in larga misura per alcune arti orientali.

Pertanto senza nulla voler togliere alla competenza delle singole scuole e al loro percorso tradizionale, si vuole proporre un programma didattico di base per la formazione di allenatori e insegnanti di primo livello partendo dalle basi di quelli che sono i principi che accomunano gli stili interni nella loro complessità in particolar modo per quello che ci compete nell'ambito della disciplina taijiquan per lo stile Yang.

Si propone quindi questo percorso volto a formare allenatori/istruttori di livello elementare con uniformità e con modalità accessibili a tutti.

A chi è aperto il corso:

– A tutti coloro che desiderano diventare insegnanti qualificati CSEN di Wushu Kungfu/taijiquan

Requisiti:

– Avere compiuto 18 anni.

– Praticante delle discipline marziali di scuola interna da almeno 5 anni.

– oltre alla conoscenza tecnica, viene richiesta la capacità di dimostrare nell'esecuzione, delle qualità conformi ai principi classici, la comprensione della relazione delle varie parti del corpo in movimento.

.– Avere la Cintura Nera 1° Duan in una delle Discipline comprese nel Wushu Kungfu/taijiquan (è sufficiente averla conseguita prima dell'Esame).

Parametri generali per l'ammissione:

--mantenere gli allineamenti fondamentali durante il movimento

--mantenere uniformità di ritmo nell'esecuzione

--mantenere la precisione degli stessi movimenti

--mantenere un'altezza "costante" delle posture (in accordo alla geometria del movimento)

--coordinare i movimenti con lo sguardo.

--respirazione rilassata durante l'esecuzione

--dimostrazione di una certa padronanza degli esercizi di base di tuishou

--mantenimento della posizione statica MaBu (medio-bassa in base all'età e alle problematiche individuali) per un minimo di 10/15 minuti (allenatori)

Nel TaijiQuan tradizionale non è il volume tecnico che determina il livello, ma la maturazione fisico-tecnica dell'allievo deve corrispondere a una comprensione interiore del movimento e natura dell'energia, che in un secondo tempo si manifesterà come vera forza interna (neijin).

Il praticante e futuro allenatore o istruttore di arti marziali cinesi deve rispettare la vita umana, i principi morali forniscono le basi per il mantenimento di stabili relazioni tra gli esseri umani, coltivare le qualità come: la diligenza, la persistenza, l'onestà, l'impegno e il rispetto .

Struttura del corso:

– 3 Moduli Didattici di Teoria di 4 ore ciascuno per un totale di 12 ore (in aula).

– 10 Moduli didattici di Pratica di 4 ore ciascuno per un totale di 40 ore (in palestra)..

– Esame finale .

– Materiale Didattico per gli argomenti teorici.

Costi:

– Tutto il Corso compreso Esame per Allenatore di Kungfu Wushu/taijiquan 500. €

Cosa si consegue:

- Attestato CSEN di Qualifica come Allenatore
- Tesserino Tecnico
- Iscrizione Albo dei Tecnici CSEN

Condizioni di partecipazione:

– Iscrivarsi entro il 15/10/2020 compilando l'apposito modulo e allegando:

- (1) la copia di: Documento di identità, Codice Fiscale, Diploma di cintura nera 1° duan o superiori.
- (2) certificazione di aver svolto regolarmente i corsi per un minimo di 5 anni, rilasciata dal maestro di riferimento, o dal presidente dell'associazione o società sportiva presso la quale si è svolto il corso
- (3) ricevuta di pagamento tramite bonifico di metà quota (l'altra metà quota va versata prima del 4° incontro) a: csen friuli

oppure versare direttamente la quota presso la segreteria dello Csen Friuli Via Valdagno

Esame finale:

- Si accede all'esame solo se si è fatto almeno 33 ore effettive di Corso.
- Esito finale viene stabilito da: valutazione pratica, Test di teoria, prova orale.

Ambito operativo della Qualifica:

- La presente Qualifica di Allenatore permette di operare presso una società sportiva affiliata allo C.S.E.N. come insegnante di Wushu Kungfu nella disciplina nella quale si è conseguita la cintura nera.

Programma

date	argomenti
24/10/2020	Teoria - Storia del wushu/kung fu , neijiaquan taijiquan cenni storico/ filosofico, le tre dottrine
25/10/2020	Esercizi fondamentali di stimolazione energetica,( Ji Ben Gong) , Ba Duan Jin Gli otto pezzi di broccato Posizioni fondamentali ( Pu Fa ) struttura interna, spostamenti
15/11/2020	Lavoro interno neigong (zhan zhuang), esercizio tecniche singole fondamentali ( Shih ) posizione a piedi fissi e in movimento sequenza Yang
17/01/2021	teoria - I dieci principi di YCF, nozioni di fonetica pronuncia termini in cinese delle posizioni, tecniche e direzioni nel wushu kungfu/taijiquan
7/02/2021	esercizio della sequenza di stile Yang, applicazione di base di alcune tecniche singole, Tui Shou esercizi a una mano a piedi fissi

7/03//2021	Le quattro forze (Pan, Lu Qi, An), nelle singole tecniche tui shou, applicazioni di base esercizio della sequenza semplificata .
11/04/2021	esercizio della sequenza semplificata di stile yang, Cai-Ho aprire-chiudere, tendere-rilassare, espandere condensare, tui shou applicazioni di base
data da stabilire	esami