Settore TAI-JI-QUAN
PROGRAMMI PER I PASSAGGI DI CLASSE

a) <u>Programma per Asp. Allievo - Esame per 9a. classe (bianca I)</u>:
- 1a. serie in piedi di ginnastica taoista (ba tuan jin)

b) <u>Programma per 9a. classe - Esame per 8a. classe (bianca II)</u>:
- 1a. e 2a. serie in piedi di ginn. taoista
- i primi movimenti della 1a. forma (dimostrativa o delle "12")
  (fino alla "frusta semplice")

c) <u>Programma per 8a. classe - Esame per 7a. classe (bianca III)</u>:
- 1a., 2a. e 3a. serie in piedi
- la 1a. forma (la "12" - fino alla doppia palmata dopo i calci)

d) <u>Programma per 7a. classe - Esame per 6a. classe (rossa I)</u>:
- dalla 1a. alla 4a. serie in piedi
- tutta la 1a. forma, ed alcune sue applicazioni

e) <u>Programma per 6a. classe - Esame per 5a. classe (rossa II)</u>:
- dalla 1a. alla 4a. serie in piedi
- 1a. serie a terra di ginnastica taoista
- la 2a. forma - delle "24" movenze (la 1a. direzione)

f) <u>Programma per 5a. classe - Esame per 4a. classe (rossa III)</u>:
- dalla 1a. alla 4a. serie in piedi
- 1a. e 2a. serie a terra
- la 2a. forma - "24" - (1a., 2a. e 3a. direzione)

g) <u>Programma per 4a. classe - Esame per 3a. classe (blu I)</u>:
- dalla 1a. alla 4a. serie in piedi
- 1a., 2a. e 3a. serie a terra
- tutta la 2a. forma - "24" - ed alcune sue applicazioni

h) <u>Programma per 3a. classe - Esame per 2a. classe (blu II)</u>:
- tutte le 4 serie in piedi e a terra
- la 3a. forma (forma obbligatoria da gara) - (1a. direzione)

i) <u>Programma per 2a. classe - Esame per 1a. classe (blu III)</u>:
- tutte le 4 serie in piedi e a terra
- la 3a. forma (forma obblig. da gara) - (1a. e 2a. direzione)

l) <u>Programma per 1a. classe - Esame per Aspirante Cint. Nera:</u>
- tutte le 4 serie in piedi e a terra
- tutta la 3a. forma (forma obbl. da gara), ed applicazioni.

m) <u>Programma per Aspirante Cintura Nera (blu IV):</u>
- tecniche base di spada
- 1a. forma di spada (tai-ji-jiem, di-yi lu), e applicazioni.

<u>ESAME PER CINTURA NERA - 1* GRADO / 3a. classe</u>
- Dalla 1a. alla 4a. serie in piedi di ginnastica taoista
- Dalla 1a. alla 4a. serie a terra di ginnastica taoista
- 1a., 2a. e 3a forma
- 1a. forma di spada
- applicazioni dei movimenti e delle forme.

PROGRAMMI PER ESPERTI CINTURA NERA di TAI-JI-QUAN e NEI-JIA-QUAN (metodi interni)

a) Programma per 1* grado - 3a. classe / Esame per 2a. classe

(6 mesi di pratica)

- 5a. serie in piedi di ginnastica taoista
- 4a. forma - la "48" - prima parte

b) Programma per 1* grado - 2a. classe / Esame per 1a. classe

(6 mesi di pratica)

- 5a. serie a terra di ginnastica taoista
- 4a. forma - la "48" - completa

c) Programma per 1* grado - 1a. classe

(1 anno di pratica)

- 6a serie in piedi e 6a. serie a terra di ginnastica taoista
- 1a. forma di bastone

ESAME PER CINTURA NERA 2* GRADO - 3a. classe

(minimo 2 anni di pratica come 1* grado)

- dalla 1a. alla 6a. serie in piedi di ginnastica taoista
- dalla 1a. alla 6a. serie a terra di ginnastica taoista
- dalla 1a alla 4a. forma
- applicazioni dei movimenti e delle forme

d) Programma per 2* grado - 3a. classe / Esame per 2a. classe

(1 anno di pratica)

- 7a. serie in piedi di ginnastica taoista
- 7a. serie a terra di ginnastica taoista
- 5a. forma - 1a. parte

e) Programma per 2* grado - 2a. classe / Esame per 1a. classe

(1 anno di pratica)

- 8a. serie in piedi di ginnastica taoista
- 8a. serie a terra di ginnastica taoista
- 5a. forma - completa

f) Programma per 2* grado - 1a. classe

(1 anno di pratica)

- 2a. forma di spada
- Tui - shou

ESAME PER CINTURA NERA 3* GRADO

(minimo 3 anni di pratica come 2* grado)

- Le 8 serie in piedi e a terra di ginnastica taoista
- dalla 1a. alla 5a. forma codificata
- 1a. e 2a. forma di spada e 1a. forma di bastone
- Applicazione dei movimenti
- tui - shou

PROGRAMMI DAL 3* GRADO IN AVANTI

Comprenderano lo studio approfondito del CHI-KUNG e le forme di:
- Tai-ji-quan : metodo Hoang e metodo Chen
- Ba-gua-quan e Y-hsing-quan
- Tecniche di massaggio ed automassaggio.