

Sommarläger 2011 (swe)

Tai chi chuan instruktörsutbildning med Dan Docherty i Halmstad, Sommaren 2011 (29 juni - 3 juli)

Flera studier har visat att tai chi chuan förbättrar hälsan - speciellt andningen, blodcirkulationen, balansen och smidigheten. Idag finns det en brist på kvalificerade instruktörer i hela Europa. Vår instruktörsutbildning är upplagd så att individen kan lära sig grunderna i tai chi chuan utan att ha tidigare kunskap i ämnet. Kursledaren är Dan Docherty. Han tränade tai chi chuan samtidigt som han tjänstgjorde hos kungliga Hong Kong-polisen mellan 1975 och 1984. 1980 vann han öppna klassen på de femte sydostasiatiska mästerskapen i Malaysia. Han har tränat fram flera nationella och internationella tai chi chuan-mästare. Han har även skrivit ett flertal böcker och publicerat videoband, CD-ROM och DVD filmer om Tai Chi Chuan. Mer information finns att läsa på www.taichichuan.co.uk eller www.wudangtaichi.se

TAI CHI CHUAN

Begreppet tai chi förklaras i den kinesiska filosofin som ömsesidig påverkan av yin och yang, de fullständiga ursprungliga krafterna. Chuan betyder "knytnäve". Tai chi chuan är alltså en kampkonst som används både yin (det mjuka) och yang (det hårda). Träningen erbjuder en bra blandning och passar elever i alla åldrar. Tai chi chuan ger avslappning i träningen samtidigt som den är en dynamisk självförsvarsmetod.

Vår kurs kommer att lära dig historien och teorin samt ge en praktisk genomgång av tai chi chuan. Vi kommer också att prata om olika stilar. De som klarar kursen kommer att bli certifierade vilket ger dem auktorisation att lära ut kortform, grunderna i pushing hands och applikationer. De som redan har auktorisation i ovanstående kommer att få tillfälle att träna tai chi nei kung, svärd, sabel och spjut så att de kan instruera mer avancerade elever. Det finns nio olika instruktörsnivåer.

KURSPLAN FÖR INSTRUKTÖRSKURS I PRAKTISK TAI CHI CHUAN

1. Handformerna - Denna mjuka träningsform kombinerad med kampens rörelser i en serie förbättrar blodcirkulationen, andningen, hållningen och koordinationen. Den korta formen lärs ut i en enklare variant kallad fyrkantig form. Sedan lär sig eleverna den runda formen där rörelserna är mjuka och mer flytande. Formen övas även spegelvänt. Den långa formen lärs ut på liknande sätt.
2. Vapen - enligt kinesisk tradition, "Ger svärdet näring till den livsviktiga energin, spjutet främjar vishet, sabeln övar upp beslutsamheten." Vapenformerna är mer energiska än handformerna och innehåller utmärkta aerobiska övningar vilka ökar konditionen och koordinationen. Applikationerna till teknikerna ger självförsvarsträning med vapen och andra objekt.
3. Pushing hands - Begreppet är en direkt översättning från kinesiska "tui shou" vilket beskriver varierande parövningar. Med pushing hands tränar du fotarbetet, ställningar, balansen och kontrollen över din motståndare i närkamp.
4. Självförsvar - I tai chi undviker vi hårda blockeringar. Vi går istället undan attackerna och gör kontringar. Teknikerna passar alla oavsett kroppsbyggnad. Attackerna inkluderar slag, sparkar, kast och låsningar.
5. Nei Kung - I tai chi chuan stärker vi det inre med en serie av 12 yin- och 12 yangövningar. Detta kallas för Nei Kung eller inre styrka. Övningarna arbetar med nervsystemet, andningen och lymfsystemet likaväl som de förbättrar de inre organens och ledernas funktioner. Några av övningarna har också en självförsvarsaspekt och stärker

kroppens förmåga att tåla motståndarens slag eller bidrar till att fokusera kraften i dina egna slag. Nei Kung lärs endast ut av Dan Docherty efter personlig förfrågan.

6. Tai chi chuan klassiker - Det mesta av teorin vi använder idag härledes till dessa essäer. En detaljerad kunskap i Klassikerna är viktig för utövandet av tai chi chuan och på samma sätt är en detaljerad kunskap i tai chi chuan viktig för förståelsen av Klassikerna.

AVGIFTER OCH ANMÄLAN

Betalar ni anmälningsavgiften före den 5:e maj gäller priset inom parentes. De som betalar efter den 5:e maj betalar fullt pris. Anmälan med deltagarnas kontaktuppgifter som namn, mail och telefon skall mailas till nedanstående mail i samband med anmälan.

Anmälan efter 25 juni godtas ej.

Anmälningsavgiften för samtliga är 500 SEK

Onsdag - Söndag:

Tränande Wudang Tai Chi medlem 2900 (2600)

Övriga 3300 (2800)

Arbetslösa och heltidsstuderande får 10 % rabatt (mot uppvisat intyg).

Priserna inkluderar träning, frukost, lunch, samt logi i Kattegatgymnasiets gymnastiksal samt skolmatsal (ta med sovsäck e.d.). Priserna inkluderar ej middag.

OBS! För avancerade kommer det att erbjudas utökad träningstid utöver ordinarie träning. Kostnaden för detta är 200 SEK. Avancerad innebär att man ska kunna långformen, två vapenformer samt ha genomgått Bai Shi. Detaljerade träningstider för lägret kommer att skickas ut separat.

OBS! Medtag egna vapen! Klubben har inga vapen att låna ut.

Vi ger även grupprabatt: anmäl 3 och betala för 2,5 - anmäl 6 och betala för 5 osv.

Oavsett rabatt är anmälningsavgiften densamma, rabatten avräknas på slutbetalningen.

Vänligen notera att anmälningsavgiften återbetalas ej vid ev. återbud.

Anmälningsavgiften kan gireras till bg 738-7400 (innehas av Miroslav Strbac som är ansvarig för Tai Chi sektionen i Shogun Jujutsu). Vänligen betala med svenska kronor på lägret.

Maila (eller ring) anmälan till:
Miroslav Strbac

Mail: miroslavstrbac@hotmail.com

Tel: 0733-90 80 52

En bekräftelse tillsammans med kursschema och vägbeskrivning samt annan relevant information skickas till dig några veckor innan lägret.