

FOR AUTISMESPEKTRUM OG LIGNENDE HANDICAP

Traditionel kinesisk kampsport med teknologi fra det 21. århundrede

Studiet retter sig mod Chen familie stil Tai Chi Chuan som undervist af stormester Chen Zhenglei. Han er medlem af den 19. (nittende) generation til at undervise i denne stil. Læreplanen, som indeholder seks sæt uden våben og ti sæt med våben, fører til en kollegium bachelorgrad samt en kandidatgrad. Vi film og klassificerer alle klasser, så læger, forældre og andre fagfolk kvantitativt kan vurdere virkningen af ændringer på kost, søvn, transport og medicin.

Der er fire klassemetoder:

/ 1/4 dage om ugen klassen begynder med et par minutter af Wuji stil siddende og stående meditation med særlig vægt på vejrtrækning. Vi gør derefter de århundreder gamle Chen Family style opvarmning øvelser efterfulgt af den korte form kendt som 18 bevægelses sæt. Studerende er omgivet af videoprojektioner fra stormesteren, der udfører hvert sæt.



Våbenuddannelse begynder den første dag med dobbeltbatoner (træversioner over venstre), der også er kendt som maces. Stålversionerne (over højre) er for dyre og for tung til begyndere.

Efterhånden som eleverne bliver dygtige i de to korte former begynder træning i underskriftsættet Chen stil. Kendt verden over som Lao Jia eller Gamle Ramme, læres denne lange ubevæbnede form sammen med enkelt sabel (under venstre) og enkelt sværd (under højre) sæt.



Efter Lao Jia og de korte våben Xin Jia eller Ny Ramme er undervist som stav og spyd. Certificeringscertifikater uddeles separat i hver af de otte sæt. Alle otte er påkrævet for en bachelorgrad. Kandidatuddannelsen kræver færdigheder i Lao Jia # 2 (kanonfist), Xiao Jia 108, Xin Jia # 2, dobbelt sabel, dobbelt sværd, Kwan Dao (se nedenfor) og langt stav.



/ 2 / Én dag om ugen klæder klassen i traditionelle semi-formelle sorte bomuldsstoffer (se ovenfor) og med samtykke

Film sendes til en ekstern ekspert, der skal bedømmes.
/ 3 / Omkring en gang om måneden eller når et ærede gæstebesøg vil klæbe i formelle silke, med farver og mønstre valgt af klassen og udføre som et hold i serie. Det er meget sandsynligt, at vi også vil udføre på årlige internationale Tai Chi Day arrangementer og på kampsport kongresser og turneringer.



/ 4 / Udover hyppige undervisningsbesøg fra medlemmer af Chen-familien har vi til hensigt at invitere gæsteinstruktører trukket fra eksperter i Chen-stil, de seks andre andre tai chi-stilarter og endda andre kampsport.



OMKOSTNINGER - vi køber normalt i løs vægt, så de faktiske omkostninger skal være mindre end dem, der er

nævnt nedenfor. Tøj: Vi har det sædvanlige sortiment af unødvendige t-shirts, bukser, skjorter, trøjer og hatte. De sorte bomuldsstøvler, der bruges en gang om ugen, varer normalt et stykke tid. De koster omkring 260 kr og sko er mindre end 65 kr. Silkeområde fra 325 til 650 kr, og skoene koster typisk 230 kr.

Våben: er ofte et meget personligt valg. Over en karriere ville vi forvente, at nogen skulle købe to batons (130 kr); dobbelt sabel (600 kr); dobbelt sværd (620 kr); et stav (100 – 260 kr); et spyd (610 kr) og en kwan dao (650 kr). Normalt inkluderer priserne en scabbard, en taske eller taske, og kvaster og flag.

Undervisning: 1300 kr per måned for ubegrænsede klasser. Vi vil helst anbefale den studerende at deltage i mindst 40-60 timers klasser om måneden. Undervisning omfatter afgifter for en kampsportsforening og for Chen Family organisation, reference videoer og ugentlige dømmende gebyrer.

I ET AVANCERET OG KOMPLICERET LAND BØR DETTE IKKE VÆRE NOGEN (NUL) OMKOSTNINGER TIL DIG.

Kontakt os på info@silverwolfwushu.com eller send en kommentar til bloggen:

<http://silverwolfwushu.wordpress.com> eller gå til www.silverwolfwushu.com og klik på linket Blog nederst til venstre på hovedsiden. Husk venligst at give en gyldig emailadresse, hvor vi kan sende et svar. Spørg os om ting til ting, seks tai chi værktøjer og de ni Qigong rutiner samt personlige hjemmearbejde.