



## **CIRCULAR Nº 1**

### **I CURSO DE FORMACIÓN 2021. - Taiji Yang Tradicional -**

**Presentación** - Desde, la FKCYL, se posibilita la realización de cursos y exámenes en las distintas regionales, de forma que todos/as cuantos estén interesados/as en el taiji y qigong, puedan beneficiarse de la asistencia a los cursos y de la posibilidad de adquirir, no solo la formación que se deriva de ello; sino de la graduación en este ámbito, que respalde las habilidades que esta materia se poseen.

Se trata de facilitar el acceso a todos/as cuantos de una u otra manera posean conocimientos de esta disciplina, pero no ostenten graduación o titulación que lo certifique.

#### **Características del curso –**

Curso abierto a todas personas federadas con la finalidad de adquirir formación.

Dicho curso se podrá realizar tanto presencialmente como de forma telemática, siendo en ambos casos el mismo importe.

Al final del curso se acreditará con un diploma los créditos acumulativos necesarios para los exámenes de grados de taiji.

#### **Objetivos -**

- Principios de la estructura corporal de la disciplina y su relación con la medicina china.
- Presentación de las formas de taiji yang tradicional mano vacía y con armas: taiji quan, taiji jian y taiji dao.

#### **Beneficios -**

- Fortalecimiento del sistema musculoesquelético ayudando a la prevención de lesiones.
- Mejora del sistema respiratorio e inmune.

**Fecha** – sábado 10 de abril de 2021.

**Lugar** – Valladolid

**Horarios** - Sábado Mañana - De 10,00 h. a 13,00 h.

**Nota:** *El horario será de riguroso cumplimiento para poder acceder al diploma acreditativo de horas lectivas.*

*Los diplomas serán entregados al final de la sesión de la mañana del sábado.*



**Profesora -**

- Eva M<sup>a</sup> de Paz Núñez, Campeona de España 2019 en Taiji Quan y Taiji Dao.

**Destinatarios -** Deportistas en general.

**Inscripciones -**

Al curso través de la Federación de Karate de Castilla y León hasta el lunes día 05 de abril de 2021 a las 21:00H.

**Cuotas - (Por curso) –**

- 30,00 Euros, con licencia anual federativa de Taiji.
- 70,00 Euros, sin licencia anual federativa.

Precio licencia adulto Taiji 39€

Precio licencia adulto Taiji si tienes licencia de karate 15€

**Material -** Ropa cómoda o traje de taiji (yi fu) y zapatilla de kung fu.

**Contenido del Curso –**

1. PARTE TEORICA

- o Fundamentos Técnicos relacionados con la medicina china.
- o Tipos de entrenamiento. Armas, mano vacía y tuishou.
- o Presentación de las formas de mano vacía.

2. PARTE PRACTICA

- o 13 ejercicios de longevidad
- o Los 3 ejes y los 5 arcos.
- o Forma de 7 movimientos del Yang Tradicional

Valladolid, 05 de marzo de 2021

EL PRESIDENTE