



**CURSO DE CINTURON NEGRO Y MONITOR DE
YANG TAIJUAN TRADICIONAL
FEDERACIÓN YONGNIAN INTERNACIONAL
PROGRAMA DEL CURSO
2019-2020**



ÍNDICE	2
1. PRESENTACIÓN	3
2. OBJETIVOS GENERALES	4
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
4. ESTRUCTURA PROGRAMÁTICA	4
5. PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS	6
6. DURACIÓN	15
7. METODOLOGÍAS DE FORMACIÓN	15
8. MODALIDADES DE FORMACIÓN	15
9. FORMA DE ORGANIZACIÓN DE LA FORMACIÓN	15
10. EQUIPO PEDAGÓGICO	15
11. METODOLOGÍAS DE SEGUIMIENTO	16
12. METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN	16
13. RECURSOS DIDÁCTICOS, AUDIOVISUALES Y PEDAGÓGICOS	16



1. PRESENTACIÓN

La Federación Internacional Yongnian fue fundada por el Gran Maestro y Tesoro de China, Fu Zhong Wen, en 1944. El recibió el encargo de Yang Cheng Fu, para que divulgara el Auténtico Taiji Quan en toda China y en el mundo, con ese propósito fundó dicha Federación.

En 1954, con motivo del 10 aniversario de la fundación, el Maestro y funcionario del gobierno, Chen Wei Ming, que colaboro con Yang Cheng Fu, en Shanghái, escribió **“Cuando se trata de continuar el legado del Estilo Yang de Taiji Quan, ¿Quién hay más que se pueda comparar con FU ZHONG WEN?” (El Auténtico Taiji, pág. 50)**

El Gran Maestro Fu Zhong Wen, pasó este legado a su hijo y a su nieto, ocupándose de su formación en el Auténtico Taiji desde que eran infantes.

A finales de los años 80, los animó a que emigraran a Australia y se nacionalizaran en ese país, para que pudieran viajar con libertad al extranjero y divulgar el Yang Taiji Quan por el mundo.

El Maestro Fu Qing Quan, tiene el reconocimiento en toda China de los más grandes Maestros de Wushu, por su herencia del genuino Taiji de la familia Yang.

EL TAIJI QUAN

El Taiji Quan es una modalidad que pertenece al dominio de las Artes Marciales Chinas (Wushu).

A través de la práctica del Auténtico Taiji Quan conseguirá disfrutar de forma natural de una calidad de Vida Superior.

La práctica adecuada de Taiji promueve el equilibrio físico, mental y emocional y de esta forma, la salud. Esto es debido a que su creador, Chang San Feng, en el siglo XIII, consiguió integrar de forma real y práctica, todos los principios filosóficos taoístas y de Medicina China, en un método original, cuyos resultados beneficiosos para la salud superaron a todos los sistemas de Qigong conocidos.

Naturalmente que estos beneficios solo se producirán si hubiere una práctica asidua y continua, sustentada por la experiencia de un sistema auténtico y tradicional, y con la orientación de un instructor cualificado.

MATERIAL EXCLUSIVO

El Auténtico Yang Taiji Quan, que conserva íntegramente la Familia Fu, cumple todos los principios filosóficos del Tao y de la Medicina China en cada ejercicio, con el fin de armonizar y nutrir el Qi o la energía interna del practicante, al tiempo que es un Arte Marcial Incomparable.

Todo este conocimiento tradicional se enseñará en este curso a un nivel como nunca se ha visto, manteniendo íntegra la trasmisión recibida de Yang Cheng Fu.

GARANTIA DE FORMACIÓN

Después de 44 años de práctica de Wushu y Taiji y 23 años de formación en el Auténtico Taiji Quan de la Familia Yang, puedo garantizar con mi propia experiencia los extraordinarios beneficios del Yang Taiji Quan.



Como representante de la Federación Internacional Yongnian en España, he recibido el encargo del Maestro Fu, de difundir el Taiji Quan Tradicional en España y en Europa. Con este fin, se inicia la formación de monitores de la Federación Yongnian Internacional en España.

En octubre daremos comienzo al 2º ciclo de formación para C N en Madrid y León; en el centro y norte de España, para facilitar el desplazamiento a todos los interesados.

El curso puede hacerlo cualquier persona para mejorar su forma física, su salud y armonizar cuerpo y mente, pero podemos ayudar a mejorar la salud de mucha gente convirtiendo el Taiji en nuestra profesión.

Está formación da acceso a **2 titulaciones**: la titulación privada de la Federación Yongnian Internacional, que garantiza la autenticidad de este programa tradicional y a la titulación oficial en España de la R F E de Judo y D. A.

2. OBJETIVOS

Son objetivos del curso la formación de profesionales con calidad, que puedan transmitir el genuino Yang Taiji Quan Original en TODAS LAS PROVINCIAS DE ESPAÑA.

La enseñanza del genuino Taiji Quan, a todas las personas que quieran profundizar en este arte y mejorar su potencial.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

En términos de competencias específicas, se pretende que al final del curso los formados sean capaces de:

1. Ejecutar ejercicios de **Taiji Quan**, de forma autónoma, uniendo la práctica a los conceptos de la filosofía Taoísta y la Medicina Tradicional China. Esto producirá una transformación interna a nivel estructural y funcional superior a cualquier método de Qigong conocido.
2. Conocer los conceptos básicos del **Lohan Qigong Tradicional** para la transformación del musculo y tendón.

Este antiguo y completísimo sistema de la Escuela Choy Lee Fut, nos aportará distintas visiones del pensamiento chino, para aumentar nuestro conocimiento y aprender a discernir los diferentes contenidos y propósitos de cada método.

El Lohan Qigong, como parte de la Medicina Tradicional China, nos ayudará a una mayor comprensión de la teoría de la misma y cómo ese conocimiento está plenamente recogido en el Yang Taiji Quan Original, de una forma muy sutil y compleja, pero real, **sin misticismos ni supercherías**.

4. ESTRUCTURA PROGRAMÁTICA 2019-2020

4.1 ESTUDIOS TEÓRICOS

Historia y Desarrollo del Taiji Quan

El Significado del Taiji Quan

Evolución del Taiji Quan

Historia de la Familia de Yang

Principios de la práctica de Taiji Quan

- Los Tres requisitos básicos de Taiji Quan
- Los 3 ejes
- Los 3 círculos
- Los 5 arcos
- En Taiji se usan los brazos, pero no se mueven los brazos
- Las 3 transformaciones



- Las 3 coordinaciones externas
- Las 7 pautas dinámicas
- El Yin-Yang en la práctica del Taiji Quan
- Los 10 Principios de Yang Cheng Fu
- Las 8 energías
- Las 5 direcciones
- Las 5 cualidades físicas
- Las 6 coordinaciones
- Jinliidian puntos de energía
- Devanar el hilo de seda
- Análisis de los 4 miembros y sus partes
- Teoría de los Conceptos Internos y Externos
- Principios de Movimiento de la Energía
- Conciencia de la Respiración con el Ejercicio

Teoría del TAO y la Medicina Tradicional China aplicada al Taiji

- EL Tao
- El Concepto Yin y Yang
- Yin-Yang y la Estructura Orgánica del Cuerpo
- Yin-Yang en el Tai Chi y su Dinámica
- La red energética
- El San Bao
- La triple unidad
- Las 3 Armonías
- La Teoría de los 5 Elementos
- Lohan Qigong para la salud

4.2 Estudios Prácticos

Formas:

- Taiji Neijia, Forma de 7 ejercicios.
- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios sentado.
- Taijijian 28 ejercicios (Espada)
- Forma 85 ejercicios

Tui Shou

- Tin Jin (Escuchar la energía del compañero).

Seguir el movimiento del compañero sin perder el contacto y sin entorpecerlo.

- Tan Tui Shou (empuje con una mano) izq. y der.

Atendiendo las dos energías: Peng (mantener la distancia), An (empujar).

- Ruo Chao (Suave antebrazo) los brazos describen un ocho. izq. y der. Trabaja la energía Lu.

Aplicaciones marciales de las técnicas

- Aplicación básica de los gestos que forma un ejercicio
- Poner intención para mover el Qi
- Entrenamiento en parejas

4.3 Materia adicional Lohan Qigong

- Principios fundamentales del Lohan Qigong.
- Ejercicios básicos de Lohan Qigong.
- Pasos de Lohan
- Primera parte de la Forma 18 Manos de Buda (Lohan Qigong)



5. PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS MODULO I

MÓDULO I -- SEMINARIO Nº 1 — NIVEL TÉCNICO I y 2

TEÓRICA

- **HISTORIA DE LAS ARTES MARCIALES CHINAS**
- El Budismo Chan
- El pensamiento taoísta
- Origen del Yang Taiji Quan Tradicional
- Historia de la familia Fu
- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- ¿Qué es Taiji Quan?
- Crear hábitos de movimiento correcto es lo primero
- Requisitos fundamentales: Relajación, Firmeza y Concentración
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Los 13 ejercicios de Fu Zhong Wen
- Pasos básicos
- Ejercicios con los brazos
- **Coordinación general**
- Zuo You Ye Ma Fen Zong (Separar la crin del caballo salvaje, derecha e izquierda)
- Zuo You Dao Nian Hou (Paso atrás rechazando el mono)
- Yun Shou (Pasos laterales y Mover las manos como nubes)
- Los 3 pasos básicos, pasos en las 4 direcciones

MÓDULO I -- SEMINARIO Nº 2 — NIVEL TÉCNICO 2 - 3

TEÓRICA

- **HISTORIA DE LAS ARTES MARCIALES CHINAS**
- Origen del cambio de nombre del Mien Quan
- Historia de la familia Fu - 2
- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- El objetivo principal del Taiji Quan es nutrir el Qi
- No hay Taiji sin los 10 principios
- Los 10 principios del 1 al 5
- El Taiji como arte marcial
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Forma de 13 ejercicios
- Pasos básicos en las 4 direcciones
- Pasos con giros de 90° y 180°
- **Ejercicios de la forma Neijia.** (Del 1 al 4)
- 1º Yun Shou (En estático, Mover las manos como nubes)
- 2º Zuo You Ye Ma Fen Zong (Separar la crin del caballo salvaje, derecha e izquierda)
- 3º Zou You Jin Ji Du Li (El gallo dorado se para en una pata)
- 4º Zuo You Lou Xi Ao Bu (cepillar rodilla izquierda, derecha)



MÓDULO I -- SEMINARIO Nº 3 — NIVEL TÉCNICO 3

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC**
- El Taiji Quan hasta nuestros días
- Creación de la forma simplificada de 24
- El Taiji en la actualidad
- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- Biomecánica de los 3 grandes requisitos
- Esqueleto apendicular y axial
- Los 3 ejes
- El doble peso es un error
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

Ejercicios de la forma Neijia. (Del 5 al 7)
 5º Ti Shou Shang Shi (levantar las dos manos)
 6º Bai He Liang Chi (la grulla blanca extiende sus alas)
 7º Shi Zi Shou (Cruzar las manos)

- **EXAMEN NIVEL 2:**
- Forma de 13 ejercicios
- Los 3 pasos básicos en las 4 direcciones

MÓDULO I -- SEMINARIO Nº 4 — NIVEL TÉCNICO 3 - 4



TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC**
- Fundamentos filosóficos del Taiji Quan
- EL Yin Yang
- El Qi
- Los 3 Tesoros
- La triple unidad
- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- Profundizando en los 3 ejes
- Los 3 círculos
- **Materia adicional**
- El Qigong terapéutico Lohan (de la familia Choy Lee Fut)
- El poder de la meditación
- Las 5 perlas del Lohan Qigong
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Forma Taiji Neijia (Forma de 7 ejercicios)
- Ejercicios de la forma de 8
- Posición de apertura (Yu Bei Shi)
- Movimientos de apertura (Tai Ji Qi Shi)
- Acariciar la cola del gorrión (Lan Que Wei)
- Látigo simple (Dan Bian)
- **Material adicional**
- Lohan Qigong: Las 5 perlas, ejercicios estáticos
- **EXAMEN NIVEL 3**



MÓDULO I -- SEMINARIO Nº 5 -- NIVEL TÉCNICO 4

TEÓRICA

• FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC

- La salud y la longevidad
- Mantener el sistema energético en sus pautas naturales
- La red energética humana
- Funciones del Qi
- Circulación macro-cósmica y micro-cósmica
- Principios de MTC
- Causas de la enfermedad
- Las 3 puertas de entrada de la enfermedad (1)
- Las 3 puertas de Qi

Materia adicional

- Lohan Qigong
- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- EL Taiji se promocionó como relajación
- Taiji ejercicio físico y salud
- Entrenamientos actuales que ya incluía el Taiji
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- EJERCICIOS DE LA FORMA DE 8
- Posición de apertura (Yu Bei Shi)
- Movimientos de apertura (Tai Ji Qi Shi)
- Acariciar la cola del gorrión (Lan Que Wei)
- Látigo simple (Dan Bian)
- Levantar las Manos (Ti Shou Shang Shi)
- la grulla blanca abre las alas (Bai He Liang Chi)
- Acariciar la rodilla izquierda (Zuo You Xi Ao Bu)
- Shi Zi Shou (cruzar las manos)
- He Tai Chi (fin del tai chi)

Material adicional

- Pasos de Lohan Qigon: Pasos energéticos Yang.

MÓDULO I -- SEMINARIO Nº 6 -- NIVEL TÉCNICO 4

TEÓRICA

• FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC

- Las 3 puertas de entrada de la enfermedad (2)
- Nutrición y respiración
- La mente
- Lohan Qigong Pasos energéticos

• FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI

- El Taiji es Wushu, pero el Wushu no es Taiji
- Ejemplo de calidad
- Pautas dinámicas del movimiento en Taiji Quan
- El mono ve y el mono repite
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Forma de 8 ejercicios continua, 3 veces, 5 veces, etc.

Material adicional

- Lohan Qigong: Paso energético Yin, Paso energético Yin Yang.



MÓDULO I -- SEMINARIO Nº 7 — NIVEL TÉCNICO 4

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC**
- El cuerpo nos avisa de las alteraciones de los 3 tesoros
- La nutrición
- La meditación (Shen)
- La prevención es lo más importante
- Métodos de prevención
- **Historia reciente del Yang Taijiquan**
- La casa museo de yongnian
- Fu Zhong Wen
- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- El principio nº 9, Lento sin detenerse
- La intención es lo que cuenta
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Taiji Neijia (Forma de 7 ejercicios)
- Forma de 8 ejercicios
- **Material adicional**
- Examen Lohan Qigong
- **EXAMEN NIVEL 4**

PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS MODULO II

MÓDULO II - - SEMINARIO Nº 1 — NIVEL TÉCNICO 5º C AZUL

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC**
- Taiji Quan la Gran Armonía
- Tamo vs Chang San Feng
- Lohan Qigong terapéutico perfeccionamiento
- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- Entrevista a Fu Sheng Yuan
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Taiji Neijia (Forma de 7 ejercicios)
- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 Movimientos ejercicios del 1 al 13
- **Material adicional**
- Lohan Qigong, Las 5 Perlas, ejercicios estáticos

MÓDULO II -- SEMINARIO Nº 2 — NIVEL TÉCNICO 5

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC**
- Características psicomotrices del Yang Taiji
- El Taiji no es una religión
- Lohan Qigong Pasos energéticos



- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- Aclaraciones sobre errores comunes
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 Movimientos ejercicios del 14 al 21
- **Material adicional**
- Lohan Pasos energéticos, perfeccionamiento

MÓDULO II -- SEMINARIO Nº 3 — NIVEL TÉCNICO 5

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC**
- El Taiji es Qigong pero el Qigong no es Taiji
- Un arte marcial de 1º orden
- Lohan Qigong para armonizar los 3 tesoros *
- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- El Taiji Quan es como el mar
- Diferencias entre el Taiji y el Qigong
- El propósito del Yang Taiji es nutrir el Qi
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Forma de 28 Movimientos del 21- 28
- Tui Shou: Tin Jin
- **Material adicional**
- Lohan Qigong, Armonizar los 3 Tesoros

MÓDULO II -- SEMINARIO Nº 4 — NIVEL TÉCNICO 5

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC**
- El Taiji original fortalece cuerpo y mente
- Los beneficios internos del Taiji
- Lohan Qigong estudio del Jing (esencia)
- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- Requisitos de las partes del cuerpo
- Los 5 arcos
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Forma de 28 Movimientos
- Tui Shou: Tin Jin
- **Material adicional**
- Forma 18 manos de Buda, ejercicios 1 al 3



MÓDULO II -- SEMINARIO Nº 5 — NIVEL TÉCNICO 5

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS Y DE MTC**
- Más resistentes a los ataques externos
- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- No se debe mostrar el camino del Jin
- Principio nº 6, Usar la mente
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28
- Tui Shou: Tin Jin y Tan Tui Shou

Material adicional

- Forma 18 manos de Buda, ejercicios 1 al 4

MÓDULO II -- SEMINARIO Nº 6 — NIVEL TÉCNICO 5

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- Los secretos del Yang Taiji Quan
- Las 3 trasformaciones
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Taiji Neijia (Forma de 7)
- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios
- Tui Shou: Tin Jin y Tan Tui Shou

Material adicional

- Forma 18 manos de Buda, ejercicios 1 al 6
- **Evaluación de 18 manos de Lohan 1ª parte.**

MÓDULO II -- SEMINARIO Nº 7 — NIVEL TÉCNICO 5

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- Valoración técnica de Yang Taiji Quan
- Diferenciar los 4 apartados técnicos
- El saludo en el Taiji
- Notas importantes sobre el Taijiquan
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Tai Chi Neijia (Forma de 7)
- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios
- Tui Shou: Tin Jin y Tan Tui Shou

- **EVALUACIÓN NIVEL 5 YANG ORIGINAL**



PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS MODULO III

MÓDULO III --- SEMINARIO Nº 1 — NIVEL TÉCNICO 6 C MARRÓN

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- El principio nº 7, unión de la parte alta y la baja
- La mente elemento de unión (Fu Zhog Wen)
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**
- Forma de 28 ejercicios sentado

PRACTICA

- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 Movimientos
- Forma de 28 Movimientos sentado del 1 al 13
- Tui Shou: Tin Jin y Tan Tui Shou
- **Material adicional**
- Forma 18 manos de Buda, ejercicios 1 al 6

MÓDULO III -- SEMINARIO Nº 2 — NIVEL TÉCNICO 6 C M

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- Las 3 coordinaciones externas
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**
- Forma de 28 ejercicios sentado

PRACTICA

- Forma de 8 ejercicios
- La Forma de 28 ejercicios
- La Forma de 28 ejercicios sentado 13 al 28
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Rou Chou
- **Material adicional**
- Forma 18 manos de Buda, ejercicios 1 al 7

MÓDULO III -- SEMINARIO Nº 3 — NIVEL TÉCNICO 6 C M

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- El Taiji un movimiento estético
- Elementos exclusivos del Yang Taiji
- Taiji Jian fundamentos técnicos
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**
- Taiji Jian 28 ejercicios (Espada)

PRACTICA

- Forma de 8 ejercicios
- La Forma de 28 ejercicios
- La Forma de 28 Movimientos sentado
- Taijijian 28 ejercicios (Espada) 1ª parte
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Ruo Chou
- **Material adicional**
- Forma 18 manos de Buda, ejercicios 1 al 8



MÓDULO III -- SEMINARIO Nº 4 — NIVEL TÉCNICO 6 C M

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- Los mejores resultados en Taiji
- El Yang Taiji es un ejercicio duro e intenso
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios
- Forma de 28 Movimientos sentado
- Taijijian 28 ejercicios (Espada) 2ª parte
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Ruo Chou
- **Material adicional**
- Forma 18 manos de Buda, ejercicios 1 al 9

MÓDULO III --- SEMINARIO Nº 5 — NIVEL TÉCNICO 6 C M

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- Consejos para la práctica correcta de Taijiquan
- Profundizando en los 3 elementos esenciales
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**
- Taijijian 28 ejercicios (Espada)

PRACTICA

- Forma de 8 ejercicios
- Forma de 28 ejercicios
- Forma de 28 Movimientos sentado
- Taijijian 28 ejercicios (Espada) 3ª parte
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Ruo Chou
- **Material adicional**
- Forma 18 manos de Buda, ejercicios 1 al 10

MÓDULO III --- SEMINARIO Nº 6 — NIVEL TÉCNICO 6 C M

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- Que poco usamos el sentido común
- Moverse lentamente no es hacer Taiji
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**
- Taijijian 28 ejercicios (Espada)

PRACTICA

- Forma de 28 ejercicios
- Forma de 28 Movimientos sentado
- Taijijian 28 ejercicios (Espada) 4ª parte
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Ruo Chou
- Fa Jin
- **Material adicional**
- Forma 18 manos de Buda 1 al 10 (Evaluación)



MÓDULO III --- SEMINARIO Nº 7 — NIVEL TÉCNICO 6 C M

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- El control de la estructura nos introduce en la marcialidad
- El Yang Taiji como arte marcial
- ¿Por qué no se conoce la parte marcial?
- La trasmisión oral sigue siendo el pilar fundamental
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- Forma de 28 ejercicios
- Forma de 28 Movimientos sentado
- Taijijian 28 ejercicios (Espada)
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Ruo Chou
- Fa Jin, movimientos básicos

ACCESO A EXAMEN C N 1º DAN R. F. E. De JUDO y D. A.
Acceso a Monitor F. I. Yong Nain y Federación Judo

PLANIFICACIÓN DE LOS SEMINARIOS MODULO IV

MÓDULO IV --- 7 SEMINARIOS

NIVEL TÉCNICO 7º CINTURÓN NEGRO

TEÓRICA

- **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL YANG TAIJI**
- LAS 8 ENERGÍAS
- LAS 5 DIRECCIONES
- LAS 3 COORDINACIONES
- LOS 10 PRINCIPIOS
- EL YANG TAIJI COMO ARTE MARCIAL
- **PROGRAMA DE YANG TAIJI ORIJINAL**

PRACTICA

- La Forma de 28 ejercicios
- La Forma de 28 Movimientos sentado
- Forma de Taijijian 28 ejercicios (Espada)
- Forma de 85 ejercicios
- Tui Shou: Tin Jin, Tan Tui Shou, Ruo Chou
- Fa Jin, movimientos básicos

EXAMEN C N F. INTERNACIONAL YONGNIAN
EXAMEN C N 1º DAN R. F. E. De JUDO y D. A.
Acceso a Monitor F. I. Yong Nain y Federación Judo



6. DURACIÓN

28 Aulas Lectivas de 8 horas cada una, más 144 horas no lectivas (trabajos y respuestas a las Guías de Estudio), haciendo un total de 368 horas de curso.

7. METODOLOGÍAS DE FORMACIÓN

Los temas serán introducidos a través de una breve aplicación teórica por parte del formador, con base en los métodos expositivo e interrogativo.

Después de la explicación teórica será demostrada la técnica por parte del formador, con especial atención a los errores a evitar, demostrando la posición correcta a adoptar por el cuerpo en cada ejercicio.

Complementariamente, los ejercicios serán trabajados por los estudiantes, a través de la realización práctica de los movimientos estudiados. El desenvolvimiento de esta actividad es de naturaleza más práctica, lo que permitirá contribuir para potenciar y reforzar la capacidad de autonomía y de auto-aprendizaje/investigación de los estudiantes.

8. MODALIDADES DE FORMACIÓN

Formación continua

9. ORGANIZACIÓN DE LA FORMACIÓN

Formación presencial con complemento E-Learning.

10. EQUIPO PEDAGÓGICO:

La formación en Yang Taiji Quan está a cargo del Maestro José Gago
Maestro Internacional de Taiji Quan (6º Duan por la Chinese Wushu Association)

6º Dan por la R. F. E. de Judo.

Profesor en el Taiji College de Handan

Maestro de Lohan Chi Kung (Hung Sing Gwoon / del sistema Choy Lee Fut.

Representante para España y Europa del Maestro Fu Qing Quan y la Federación Internacional de Taiji Quan Yongnian.

11. METODOLOGÍAS DE ACOMPAÑAMIENTO

El sistema de acompañamiento a seguir durante la acción de formación tiene como objetivos verificar:

La conformidad en la ejecución y el cumplimiento progresivo de los objetivos pedagógicos.

12. METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

En el ámbito de la evaluación serán consideradas las siguientes dimensiones de análisis sobre los formados:

EVALUACIÓN DE DIAGNÓSTICO (CONOCIMIENTOS INICIALES)

- El objetivo de evaluar el nivel de conocimientos inicial de los alumnos en relación con las temáticas a abordar en la acción de formación.

EVALUACIÓN COMPORTAMENTAL

- Incide sobre los parámetros participación, motivación, espíritu de equipo, relación interpersonal, responsabilidad, asiduidad y puntualidad.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

- Consiste en una verificación continua de los aprendizajes demostrados por el formando, soportada en la observación sistemática, en las respuestas / intervenciones del formando, en ejercicios de aprendizaje u otras tareas realizadas durante las sesiones.
Se considera a efectos de la asignación de la clasificación final.

EVALUACIÓN DE SATISFACCIÓN

- Con el objetivo de recoger información sobre el nivel de satisfacción de los alumnos ante la formación frecuentada y el desempeño del formador;
- La clasificación final se atribuye tomando como referencia los resultados obtenidos en los siguientes niveles de evaluación:
Evaluación conductual (cualitativa) - con una ponderación del 40% para la clasificación final;
Evaluación del aprendizaje (cuantitativa) - con una ponderación del 60% para la clasificación final.



13. RECURSOS DIDÁCTICOS, AUDIOVISUALES Y PEDAGÓGICOS

Proyector multimedia y pantalla (cuando sea necesario)

Cuadro blanco, marcadores y borrador

Materiales diversos de apoyo a las actividades prácticas.

En la ejecución de la acción de formación, se facilitará a los alumnos a través de Internet el acceso a la plataforma web de DINAMIC, donde se pondrá toda la documentación de apoyo con el desarrollo de todos los temas abordados durante la formación, para permitirles un seguimiento más riguroso sobre los asuntos abordados.

