

Curso de formadores de Tai chi chuan - base

Conteúdo geral - 50 horas

- . Anatomia e fisiologia prevenção de lesões, metodologia e didáctica.
- . Historia do Tai chi chuan Especifico:
- . Teoria Yin Yang, os cinco movimentos.
- . Métodos de treino
- . Ji Ben Gong - exercícios básicos
- . Flexibilidade e métodos para o ensino.
- . Forma de 8 movimentos yang
- . Forma de 16 movimentos yang
- . Forma de 24 movimentos yang da BSU-China