

Kód a název kurzu	CS1 Čínská cvičení Tai-chi pro středně pokročilé (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	
Čínské zdravotní cvičení čchi-kung, které je také překládáno jako umění pěstování života, posiluje tělo i ducha. Jednotlivé jednoduché cviky jsou základem pro další cvičení sestav taichi. Soustředěné cvičení přináší vnitřní klid a uvolnění. Při dlouhodobém cvičení pozitivně ovlivňuje plynulost pohybů, pohyblivost kloubů a stabilitu. Správné provádění cviků postupně prohlubuje vnímání vlastního těla, zlepšuje koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Pro dokreslení se posluchači mohou dozvědět něco z východisek související taoistické filozofie. Cílem kurzu je zejména posílení vitality, fyzických a relaxačních dovedností.	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	Struktura hodiny: Rozcvička (procvičení kloubů celého těla, zahřátí svalů). Uvolnění v postoji prázdnoty, postoj stromu a další uvolňovací cvičení. Cvičení čchi-kung - 6 taoistů, 8 kusů brokátu (opakování a prohlubování). Sestava 8 forem (opakování a prohloubení dovedností) Prohlubování dovedností pro sestavy taichi (chůze, práce boků).. Sestava 24 forem (hlubší úroveň cvičení – důkladné přenášení váhy, harmonie) Nácvik základů cvičení s holí. Sestava cvičení s mečem (opakování první části, výuka druhé části).
2026/2027 Letní semestr	Struktura hodiny: Rozcvička (procvičení kloubů celého těla, zahřátí svalů). Uvolnění v postoji prázdnoty, postoj stromu a další uvolňovací cvičení. Cvičení čchi-kung - 6 taoistů, 8 kusů brokátu (opakování a prohlubování). Sestava 5 zvířat (nácvik a prohlubování) Sestava 8 forem (opakování a prohloubení dovedností) Prohlubování dovedností pro sestavy taichi (pozice, harmonie, párová cvičení). Sestava 24 forem (hlubší úroveň cvičení – harmonie, práce boků) Cvičení s holí (opakování). Sestava cvičení s mečem (opakování, pilování techniky první části sestavy).
2027/2028 Zimní semestr	Rozcvička (procvičení kloubů celého těla, zahřátí svalů). Uvolnění v postoji prázdnoty, postoj stromu a další uvolňovací cvičení. Cvičení čchi-kung - 6 taoistů, 8 kusů brokátu (opakování a prohlubování). Sestava 5 zvířat (nácvik a prohlubování) Sestava přeměna svalů a šlach (nácvik – 1 část) Prohlubování dovedností pro sestavy taichi (uvolnění paží apod.). Sestava 24 forem (hlubší úroveň cvičení – aplikace, harmonie, vedení síly) Cvičení s holí (nové prvky, prohlubování).

	Sestava cvičení s mečem (opakování, pilování techniky druhé části sestavy).
2027/2028 Letní semestr	Rozcvička (procvičení kloubů celého těla, zahřátí svalů). Uvolnění v postoji prázdnoty, postoj stromu a další uvolňovací cvičení. Cvičení čchi-kung - 6 taoistů, 8 kusů brokátu, 5 zvířat (opakování a prohlubování). Sestava přeměna svalů a šlach (návik 2. část a prohlubování) Prohlubování dovedností pro sestavy taichi (pozice, chůze vpřed a vzad). Sestava 24 forem (hlubší úroveň cvičení – další stupeň uvolnění v pozicích) Cvičení s holí (prohlubování). Sestava cvičení s mečem (opakování, pilování techniky).
Lektor	Ing. Lenka Semerádová
Den, čas výuky	Čtvrtek 13:00 – 14:45 hodin
Rozvrh	Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/
Počet semestrů	4
Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)/semestr, výuková hodina má 45 minut
Místo výuky	Tělocvična, Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, Velká Hradební 1025/19
Cena kurzu	1800 Kč/ semestr
Kontakty	Bc. Dana Masopustová – dana.masopustova@ujep.cz Veronika Sládková – veronika.sladkova@ujep.cz Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: ccv.ujep.cz
Přihláška	https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/
Termíny pro podání přihlášky	ZS 2026/2027 – do 24.8.2026 LS 2026/2027 – do 25.1.2027 ZS 2027/2028 – do 24.8.2027 LS 2027/2028 – do 25.1.2028
Výuka	nejpozději do 31.8.2028