

Kód a název kurzu		CS12 Čínská cvičení Tai-chi pro mírně 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 a další uvolňovací cvičení. Cvičení 6 taoistů (opakování). Cvičení 8 kusů brokátu (opakování a prohloubení dovedností). Sestava 8 forem (opakování a prohloubení dovedností) Nácvik základních dovedností pro sestavy taichi. Sestava 24 forem (úvodní část).	
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 a 8 kusů brokátu (relaxace a prohlubování). Sestava 8 forem (opakování a prohloubení dovedností) Nácvik základních dovedností pro sestavy taichi (chůze apod.). Sestava 24 forem (procvičování úvodní části a výuka druhé části).	
2027/2028 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 a 8 kusů brokátu (relaxace a prohlubování). Sestava Přeměna svalů a šlach (výuka první části) Nácvik základních dovedností pro sestavy taichi (chůze, základy práce s holí apod.). Sestava 24 forem (procvičování prvních dvou částí a výuka třetí části).	
2027/2028 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 a 8 kusů brokátu (relaxace a prohlubování). Sestava Přeměna svalů a šlach (výuka druhé části) Nácvik základních dovedností pro sestavy taichi (chůze, harmonie, základy práce s holí apod.). Sestava 24 forem (procvičování zvládnuté části a výuka čtvrté části).	

Lektor	Ing. Lenka Semerádová
Den, čas výuky	Úterý 12:00 – 13:45 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