

Kód a název kurzu	CS13 Čínská cvičení Tai-chi pro začátečníky (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	Čínská cvičení umění pěstování života a čchi-kung jsou považována za cvičení, jež posilují tělo i ducha. Soustředěné cvičení přináší vnitřní klid a uvolnění. Při dlouhodobém cvičení pozitivně ovlivňuje stabilitu, plynulost a koordinaci pohybů. Účastníci se naučí jednoduché sestavy i jednotlivé cviky, které šetrným způsobem pozvolna zlepší pohyblivost kloubů celého těla. Správným prováděním cviků dokážou postupně lépe vnímat své tělo, zlepšit koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Zdravotní a čchi-kungová cvičení jsou základem pro cvičení tai-chi, jehož základy jsou také vyučovány. Cílem kurzu je zejména posílení vitality, fyzických a relaxačních dovedností. Pro dosažení těchto cílů je potřeba pouze odhodlanost, vytrvalost a pravidelnost cvičení.
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty + další uvolňovací cviky Cvičení 6. taoistů (nácvik pohybů) Nácvik základních dovedností pro cvičení sestavy Taichi
2026/2027 Letní semestr	Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty + další uvolňovací cviky Cvičení 6. taoistů (opakování pohybů) Cvičení 8 kusů brokátu (nácvik pohybů) Výuka Taichi sestavy 8. forem – 1. úroveň V případě zájmu mohou být vyučovány jednoduché základy cvičení s holí, vějířem aj.
2027/2028 Zimní semestr	Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky Cvičení 6. taoistů a 8 kusů brokátu (opakování pohybů) Cvičení Přeměny svalů a šlach (nácvik pohybů) Výuka Taichi sestavy 8. forem – 1. až 2. úroveň V případě zájmu mohou být vyučovány jednoduché základy cvičení s holí, vějířem aj.
2027/2028 Letní semestr	Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky Prohlubování cvičení 6. taoistů, 8 kusů brokátu a Přeměny svalů a šlach Výuka Taichi sestavy 8. forem – 2. Úroveň V případě zájmu mohou být vyučovány jednoduché základy cvičení s holí, vějířem aj.
Lektor	Ing. Jakub Vosátka, Ph.D.
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