

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kód a název kurzu                                                | <b>CS2 Čínská cvičení Tai-chi pro pokročilé (2026 – 2028)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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.                                                                                                                                                                |
| <b>Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2026/2027<br>Zimní semestr                                       | Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2026/2027<br>Letní semestr                                       | Praktikování postoje wuti – vyprázdnění mysli a uvolnění těla. Pozice stromu a další uvolňující cvičení.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2027/2028<br>Zimní semestr                                       | Procvičování čchi-kung sestav 8 kusů brokátu, 6 taoistů, sestavy přeměna svalů a šlach, sestavy 5 zvířat – pilování provedení jednotlivých pohybů, hlubší úroveň uvolnění.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2027/2028<br>Letní semestr                                       | Procvičování taichi sestav 8 forem a 24 forem. Spojeno s výkladem a nácvikem základních principů pohybu v taichi – prohlubování dovedností.<br>Nácvik provedení postojů taichi formou rozcvičkové stavy wu pu chuan.<br>Cvičení s holí – jako forma rozhýbání těla, nácvik koordinace a zdokonalení techniky pro sestavu s mečem.<br>Sestava cvičení s mečem – prohlubování dovedností a techniky vedení meče.<br>Procvičování taichi chůze vpřed a vzad – důkladné přenášení váhy, plynulost, koordinace a stabilita chůze.<br>Výuka a procvičování párových cvičení a aplikací.<br>O přestávce pro odreagování a změnu polohy zařazujeme cvičení na zemi – několik základních cviků pro zdravou páteř, posílení středu těla a pánevní dno.<br>Závěrečné cvičení – poklepání celého těla (automasáž), zklidnění. |
| Lektor                                                           | Ing. Lenka Semerádová                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Den, čas výuky                                                   | Pondělí 13:00 – 14:45 hodin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Rozvrh                                                           | Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku<br>Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku<br><a href="https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/">https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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 – <a href="mailto:dana.masopustova@ujep.cz">dana.masopustova@ujep.cz</a><br>Veronika Sládková – <a href="mailto:veronika.sladkova@ujep.cz">veronika.sladkova@ujep.cz</a><br>Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: <a href="https://ccv.ujep.cz">ccv.ujep.cz</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Přihláška                                                        | <a href="https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/">https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Termíny pro podání přihlášky                                     | ZS 2026/2027 – do 24.8.2026<br>LS 2026/2027 – do 25.1.2027<br>ZS 2027/2028 – do 24.8.2027<br>LS 2027/2028 – do 25.1.2028                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Výuka                                                            | nejpozději do 31.8.2028                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |