

Název vzdělávací akce/kód		Čínská cvičení Ta-chi pro středně pokročilé/CS1	
Anotace		Čínské zdravotní cvičení čchi-kung je překládáno také jako umění pěstování života posilující tělo i ducha. Soustředěné cvičení přináší vnitřní klid a uvolnění. Při dlouhodobém cvičení pozitivně ovlivňuje plynulost pohybů, dále plynulost řeči a myšlení. Naučí se jednotlivé jednoduché cviky, které šetrným způsobem pozvolna zlepši pohyblivost kloubů celého těla. Správným prováděním cviků dokážou postupně lépe vnímat své tělo, zlepši koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Čchi-kungová cvičení jsou základem pro cvičení tai-chi. Pro dokreslení se posluchači dotknout moudrých východisek souvisejících s taoistickou filozofií. Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení. Praktikování postoje wuti – vyprázdnění mysli a uvolnění těla. Pozice stromu. Procvičování čchi kungové sestavy 8 kusů brokátu – pilování provedení jednotlivých pohybů, zapojení představ. Výuka čchi kungové sestavy 6 taoistů - úvod. Výuka tai chi sestavy 8 forem. První 4 pohyby. Spojeno s výkladem a nácvikem základních principů pohybu v tai chi. Výuka jednotlivých postojů používaných v tai chi. Nácvik provedení. Úvod do rozcvičkové kung fu stavy wu pu chuan. Výuka tai chi chůze vpřed – důkladné přenášení váhy, plynulost, koordinace a stabilita chůze. O přestávce pro odreagování a změnu polohy zařazujeme cvičení na zemi – několik základních cviků pro zdravou páteř, posílení středu těla a pánevní dno. Závěrečné cvičení – poklepání celého těla (automasáž), zklidnění a uvolnění získané energie.	
Pořadatel akce		U3V	
Lektor vzdělávací akce		Ing. Lenka Semerádová	
Kontaktní osoba (tel., e-mail)		Bc. Dana Masopustová a Bc. Iveta Steklá, tel.: 727 812 381; 475 286 238; e-mail: dana.masopustova@ujep.cz, iveta.stekla@ujep.cz	
Délka vzdělávací akce		Počet semestrů	4
		Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)
Termín a čas konání akce		Termín a čas bude upřesněn po ukončení příjmu přihlášek v rozvrhu.	
Místo konání akce		UL	
Maximální počet účastníků			
Minimální počet účastníků			
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení, potvrzení aj.)			
Přihláška		Přihláška na U3V UJEP Centrum celoživotního vzdělávání	
Termín pro podání přihlášky		23.08.2024	
Cena vzdělávací akce		Celková cena za vzděl. akci	
		Poplatek za semestr	1 300,- Kč
Termín pro zaplacení ceny			
Pokyny k platbě		Adresa	
		Název banky	
		Číslo účtu	