



Chen Bing Taiji
Academy Chile



PROGRAMA DE FORMACION
PARA INSTRUCTORES
Chen Taijiquan

Programa Curricular (en detalle por nivel).

1 NIVEL

- Historia del Wushu y el Chen Taijiquan.
- Pensamiento y Filosofía China.
- Sistema Energético Humano, (centros energéticos).
- Etiqueta en el Chen Taiji.
- Fundamentos técnicos I. (Zhang Zhuang gong 1).
- Fundamentos técnicos II (Alineación postural).
- Fundamentos técnicos III. (Dantian y Cir. Energetica).
- Planificación del entrenamiento físico I
Anatomía general, Fisiología 1, Desarrollo motor 1, Fuerza,
- Chino Mandarin I.
- Forma Lao jia yi lu 1ª rutina antigua.

2 NIVEL

- Fundamentos técnicos IV (Zhan Zhuan gong 2).
- Fundamentos técnicos V (Mente y respiración).
- Fundamentos técnicos VI (Fuerza explosiva Fa jin 2)
- Fundamentos técnicos VII (Tui Shou).
- Fisiología energética, (Qi y sustancias vitales).
- Meridianos de energía 1.
- Chino mandarín II.
- Forma Lao jia er lu. (43 mov)
- Planificación del entrenamiento físico II.
Anatomía columna, Fisiología 2, Desarrollo motor 2,
Velocidad.

T E O R I C O

- Ejercicios de calistenia, Chén Shì Tàì Jí Fàng Sōng Gōng.
- Ejercicios basales de rotación del Dantian:
- Técnica base del Chen Taiji, Jī Běn Gōng I
- Meditación del árbol, Zhàn Zhuāng.
- Movimiento espiral, hilo de seda, Chán Sī Gōng I.
- Ejercicios de energía explosiva, Dān Shì Fā Jìn I.
- Forma 13 movimientos, Chén Shì Hé Xié 13 Shì
- Forma Lǎo Jià Yí Lù, 76 movimientos, vieja estructura.
- Tui Shou Nivel 1.
- Qinna Fa / Shuai Fa 1.
- Técnica base del Chen Taiji, Jī Běn Gōng II.
- Ejercicios de hilar seda, Chán Sī Gōng II.
- Ejercicios de energía explosiva, Dān Shì Fā Jìn II.
- Forma 9 movimientos explosivos.
- Forma 13 energías Jīběn Shí Sān Shì .
- Forma Lao Jia er Lu, 43 movimientos, vieja estructura II.
- Forma de Sable, Dān Dāo, 22 movimientos.
- Forma de espada, Dan Jian, 49 movimientos.
- Sistema Duan Wei Chen Style 1º y 2º Nivel.
- Tui Shou Nivel 2.
- Qinna Fa / Shuai Fa 1.

P R A C T I C O



Chen Bing Taiji
Academy Chile



Programa Curricular

3 NIVEL

- Fundamentos técnicos VIII (Chansigong mov. Espiral).
- Fundamentos técnicos IX Principales caract.del Chen taiji.
- Organos internos y sus esferas.
- Etiología, causas del desequilibrio energético.
- Meridianos energéticos 2.
- Planificación del entrenamiento físico III.
a) Evaluación física y técnica 1,
metodología del entrenamiento 1 y nutrición 1.
- b) Anatomía 3 (tren superior), resistencia,
desarrollo motor 3, fisiología 3,
- Chino mandarín III, IV, V.

4 NIVEL

- Principios pedagógicos para la enseñanza del Taichi.
- Fisiopatología, causas del desequilibrio energético.
- Diferenciación de síndromes en medicina china.
- Planificación del entrenamiento físico IV.
- Meridianos energéticos 3.
a) Evaluación física y técnica 2,
Metodología del entrenamiento 2 y Nutrición 2,
- b) Anatomía 4 (tren inferior). Flexibilidad,
Fisiología 4, desarrollo motor 4.
- Primeros auxilios.

T E O R I C O

- Técnica base del Chen Taiji, Ji Běn Gōng III.
- Ejercicios de hilar seda, Chán Sì Gōng III.
- Ejercicios de energía explosiva, Dān Shì Fā Jīn III.
- Forma Lao Jia er Lu, Fajin y aplicación marcial.
- Forma Xīn Jià Yí Lù, 83 movimientos, nueva estructura I.
- Forma de Lanza, Qiāng, 71 movimientos.
- Aplicación de movimientos de sable, espada y lanza.
- Sistema Duan Wei Chen Taiji (3° y 4° nivel).
- Tui Shou Nivel 3.
- Qinna Fa / Shuai Fa 3.

- Técnica base del Chen Taiji, Ji Běn Gōng IV.
- Ejercicios de hilar seda, 8 energías.
- Ejercicios de energía explosiva, Dān Shì Fā Jīn IV..
- Forma Xīn Jià èr Lù (Pào Chuí) 71 movimientos.
- Forma Dàdāo, 30 movimientos.
- Sistema Duan Wei Chen Taiji (5° y 6° nivel).
- Tui Shou Nivel 4.
- Qinna Fa / Shuai Fa 4.

P R A C T I C O