

TAIĐI ČUEN I ČIGONG KLUB PENG – PROGRAM RADA ZA ZDRAVSTVENI ČIGONG www.taichibeograd.org.rs

KURS i trajanje	zdravstveni čigong
Osnovni kurs I 6 do 9 meseci u zavisnosti od napredovanja grupe	<ul style="list-style-type: none"> - Jibengong (osnovne vežbe istezanja, fleksibilnosti i snage) - Vežbe koordinacije i balansa - Zhan Zhuang (čigong u stajaćem položaju, 4 pozicije) - Ba duan đin zdravstveni čigong (prema programu Kineske asocijacije zdravstvenog čigonga) <p>Polaganje pred tročlanom komisijom za prelazak na sledeći program (samostalno izvođenje vežbi, Zhan Zhuang, Ba duan đin). Oni koji polože prelaze na Osnovni kurs II zdravstvenog Čigonga* (odluka komisije).</p>
Osnovni kurs II 6 do 9 meseci u zavisnosti od napredovanja grupe	<ul style="list-style-type: none"> - Jibengong (osnovne vežbe istezanja, fleksibilnosti i snage) - Vežbe koordinacije i balansa - Zhan Zhuang (čigong u stajaćem položaju, 4 pozicije) - Ji đin đing zdravstveni čigong (prema programu Kineske asocijacije zdravstvenog čigonga) <p>Polaganje pred tročlanom komisijom za prelazak na sledeći program (samostalno izvođenje vežbi, Zhan Zhuang, Ji đin đing). Oni koji polože prelaze na srednji kurs I zdravstvenog Čigonga* (odluka komisije)</p>
Srednji kurs I 6 do 9 meseci u zavisnosti od napredovanja grupe	<ul style="list-style-type: none"> - Jibengong (osnovne vežbe istezanja, fleksibilnosti i snage) - Vežbe koordinacije i balansa - Zhan Zhuang (čigong u stajaćem položaju, 4 pozicije) - Naprednije izvođenje Ba duan đin zdravstveni čigong i Ji đin đing zdravstveni čigong (prema programu Kineske asocijacije zdravstvenog čigonga) <p>Polaganje pred tročlanom komisijom za prelazak na sledeći program (samostalno izvođenje vežbi, Zhan Zhuang, Ba duan đin, Ji đin đing). Oni koji polože prelaze na srednji kurs II zdravstvenog Čigonga*. (odluka komisije) ili se mogu prijaviti za mesto asistenta u klubu (budući trener čigonga)</p>
Srednji kurs II 6 do 9 meseci u zavisnosti od napredovanja grupe	<ul style="list-style-type: none"> - Jibengong (osnovne vežbe istezanja, fleksibilnosti i snage) - Vežbe koordinacije i balansa - Zhan Zhuang (čigong u stajaćem položaju, 4 pozicije) - Taiđi Jangšeng Džang (zdravstveni čigong sa štapom) ili Vu Čin Ši (zdravstveni čigong Igra pet životinja), nastavak sa Ba duan đinom i Ji đin đingom (prema programu Kineske asocijacije zdravstvenog čigonga) <p>Polaganje pred tročlanom komisijom za prelazak na sledeći program (samostalno izvođenje vežbi, Zhan Zhuang, Ba duan đin, Ji đin đing). Oni koji polože prelaze na sledeći napredni kurs zdravstvenog Čigonga*. (odluka komisije) ili se mogu prijaviti za mesto asistenta u klubu (budući trener čigonga).</p>
Dopunski kursevi	Sistemi koji su dostupni svim zainteresovanim na posebnim seminarima i radionicama: Ba Duan Đin, Ji Đin Đing, Vu Čin Ši, Mavangđui, Da Vu, Š Ar Fa, Š Ar Duan Đin, Daojin vežbe za usklađivanje tela i duha sa godišnjim dobima, Liju C Đue, Vu Džang Đue, Džan Džuang....

*POLAGANJE SE ORGANIZUJE U JUNU I SEPTEMBRU TEKUĆE GODINE (KRAJ ILI POČETAK ŠKOLSKE GODINE). ONI KOJI NE POLOŽE ISPIT U JUNU MOGU DA POLAŽU ISPIT U SEPTEMBRU. POLOŽEN ISPIT AUTOMATSKI NE ZNAČI I PRELAZAK NA SLEDEĆI PROGRAM. USLOV DA SE OFORMI SLEDEĆA, NAPREDNIJA, GRUPA JE DA **BUDE BAR 7 (SEDAM) KANDIDATA U GRUPI**. **Ukoliko nema 7 članova grupe, naprednija grupa se NE FORMIRA!** SVIM KANDIDATIMA KOJI POLOŽE ISPIT ĆE BITI OMogućENO DA **NASTAVE VEŽBANJE U POSTOJEĆOJ GRUPI** UKOLIKO TO ŽELE ILI DA SE PRIKLJUČE KAD SE NAPREDNIJA GRUPA FORMIRA. ONI KOJI ODABERU DA SE PRIKLJUČE KAD SE NAPREDNIJA GRUPA FORMIRA ĆE MORATI DA POLAŽU ISPIT PRED KOMISIJOM KOJA ĆE ODLUČITI DA LI SE KANDIDAT MOŽE PRIKLJUČITI GRUPI ILI NE.