

KURS i trajanje	Taidi Ćuen program
<p><b>Osnovni kurs I</b></p> <p>6 do 9 meseci u zavisnosti od napredovanja grupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jibengong</b> (osnovne vežbe istezanja, fleksibilnosti i snage)</li> <li>- <b>Vežbe koordinacije i balansa</b></li> <li>- <b>Zhan Zhuang</b> (ćigong u stajaćem položaju, 4 pozicije)</li> <li>- <b>Jang stil kratka forma</b> (prema programu Kineske vušu asocijacije, I Duan Wei)</li> </ul> <p>Polaganje pred tročlanom komisijom za prelazak na sledeći program (samostalno izvođenje vežbi, Zhan Zhuang, kratke Jang forme). Oni koji polože prelaze na osnovni kurs II Taidija*.</p>
<p><b>Osnovni kurs II</b></p> <p>6 do 9 meseci u zavisnosti od napredovanja grupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jibengong</b> (osnovne vežbe istezanja, fleksibilnosti i snage)</li> <li>- <b>Vežbe koordinacije i balansa</b></li> <li>- <b>Zhan Zhuang</b> (ćigong u stajaćem položaju, 8 pozicija)</li> <li>- <b>Jang stil kratka forma</b> (prema programu Kineske vušu asocijacije, II Duan Wei)</li> <li>- <b>Osnove Tui Shou</b> (partnerske vežbe guranja ruku)</li> </ul> <p>Polaganje pred tročlanom komisijom za prelazak na sledeći program (samostalno izvođenje vežbi, Zhan Zhuang, kratke Jang forme, osnove Tui Shou). Oni koji polože prelaze na srednji kurs I Taidija* ili na napredniji kurs Ip Taidija I (odluka komisije).</p>
<p><b>Srednji kurs I</b></p> <p>6 do 9 meseci u zavisnosti od napredovanja grupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jibengong</b> (osnovne vežbe istezanja, fleksibilnosti i snage)</li> <li>- <b>Vežbe koordinacije i balansa, Zhan Zhuang, Ba duan đin</b> (osam delova svile)</li> <li>- <b>Jang stil kratka forma 24</b> (Pekinška forma/pojednostavljena forma)</li> <li>- <b>Tui Shou</b> (partnerske vežbe guranja ruku)</li> </ul> <p>Polaganje pred tročlanom komisijom za prelazak na sledeći program (samostalno izvođenje vežbi, Zhan Zhuang, kratke Jang forme). Oni koji polože prelaze na srednji kurs II Taidija* ili na napredniji kurs Ip Taidija I (odluka komisije). Oni koji polože ispit mogu polagati za mesto asistenta u klubu (budući trener Taidija).</p>
<p><b>Srednji kurs II</b></p> <p>6 do 9 meseci u zavisnosti od napredovanja grupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jibengong</b> (osnovne vežbe istezanja, fleksibilnosti i snage)</li> <li>- <b>Vežbe koordinacije i balansa, Zhan Zhuang, Ba Duan Jin</b></li> <li>- <b>Jang stil kratka forma 40</b> (takmičarska forma)</li> <li>- <b>Tui Shou</b> (partnerske vežbe guranja ruku)</li> <li>- <b>Osnovi mača</b></li> </ul> <p>Polaganje pred tročlanom komisijom za prelazak na sledeći program (samostalno izvođenje vežbi, Zhan Zhuang, kratke Jang forme). Oni koji polože prelaze na napredniji kurs Ip Taidija I ili mogu polagati za mesto asistenta u klubu (budući trener Taidija) .</p>

# TAIČI ČUEN I ČIGONG KLUB PENG – PROGRAM RADA ZA TAIČI ČUEN [www.taichibeograd.org.rs](http://www.taichibeograd.org.rs)

<p><b>Napredni kurs I</b> <i><b>Ip Taiči Čuen</b></i></p> <p>6 do 9 meseci u zavisnosti od napredovanja grupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jibengong (osnovne vežbe istezanja, fleksibilnosti i snage)</li> <li>- Vežbe koordinacije i balansa</li> <li>- Tui Shou</li> <li>- Ip/Jang stil forma 108 (prvi deo)</li> <li>- Ip/Jang sablja</li> </ul> <p>Polaganje pred tročlanom komisijom za prelazak na sledeći program (samostalno izvođenje vežbi, Zhan Zhuang, kratke Jang forme). Oni koji polože prelaze na napredniji kurs Ip Taičija II ili mogu polagati za mesto asistenta u klubu ..</p>
<p><b>Napredni kurs II</b> <i><b>Ip Taiči Čuen</b></i></p> <p>6 do 9 meseci u zavisnosti od napredovanja grupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jibengong (osnovne vežbe istezanja, fleksibilnosti i snage)</li> <li>- Vežbe koordinacije i balansa</li> <li>- Ip/Jang stil forma 108 (drugi deo)</li> <li>- Ip/Jang mač</li> </ul> <p>Polaganje pred tročlanom komisijom za prelazak na sledeći program (samostalno izvođenje vežbi, Zhan Zhuang, kratke Jang forme). Oni koji polože prelaze na napredniji kurs Ip Taičija II ili mogu polagati za mesto asistenta u klubu . .</p>
<p><b>Napredni kurs III</b> <i><b>Ip Taiči Čuen</b></i></p> <p>6 do 9 meseci u zavisnosti od napredovanja grupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jibengong (osnovne vežbe istezanja, fleksibilnosti i snage)</li> <li>- Vežbe koordinacije i balansa</li> <li>- Ip/Jang stil forma 108 (drugi deo)</li> <li>- Ip/Jang koplje</li> </ul> <p>Polaganje pred tročlanom komisijom za prelazak na sledeći program (samostalno izvođenje vežbi, Zhan Zhuang, kratke Jang forme). Oni koji polože mogu polagati za mesto asistenta u klubu i za poziciju trenera Taičija.</p>

\*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 PRIKLUČE KAD SE NAPREDNIJA GRUPA FORMIRA. ONI KOJI ODABERU DA SE PRIKLUČE KAD SE NAPREDNIJA GRUPA FORMIRA ĆE MORATI DA POLAŽU ISPIT PRED KOMISIJOM KOJA ĆE ODLUČITI DA LI SE KANDIDAT MOŽE PRIKLUČITI GRUPI ILI NE.