

Nyári tábor PROGRAM – 2024.07.17-23.

Dátum	Reggel 6:30-7:30	Délelőtt 9:00-11:30	Délután 15:00-18:00	Este 19:00-21:00	Megjegyzés
07.17 Szerda		1.) 9:00-10:00 Megérkezés és regisztráció 2.) 10:00-11:30 Edzés: Yang alapgyakorlatok (kéztartások és technikák, állások, lépések és láb munka)	1.) Tea szertartás 2.) Beszélgetés: Tapasztalatok megosztása a taiji gyakorlásról 3.) Fakultatív edzés	1.) Forma (egy választott forma gyakorlása mélyebb szinten) 2.) Alkalmazások / Gyakorlás kis vagy nagy labdával	Választható formák: Yang 10, Yang 24, Yang 40 és 42-es versenyforma
07.18 Csütörtök	1.) Öt állás 2.) Lökőkéz alapok: Egy kezes Wan Hua	1.) Chen alapgyakorlatok (kéztartások és technikák, állások, lépések és láb munka)	1.) Tea szertartás 2.) Beszélgetés: Tapasztalatok megosztása a taiji gyakorlásról 3.) Fakultatív edzés	1.) Forma (egy választott forma gyakorlása mélyebb szinten) 2.) Alkalmazások / Gyakorlás kis vagy nagy labdával	Választható formák: Rövid Chen, Chen 56 és Yilu
07.19 Péntek	1.) Öt állás 2.) Lökőkéz alapok: Egy kezes Wan Hua	1.) Kard alapgyakorlatok (alapismeretek, technikák és kardujj gyakorlatok)	1.) Tea szertartás 2.) Fakultatív edzés (Szablya forma) 3.) Beszélgetés: Tapasztalatok megosztása a taiji gyakorlásról	1.) Kard forma (egy választott forma gyakorlása mélyebb szinten) 2.) Kard alkalmazások	Választható formák: Kard 32 és Kard 42
07.20 Szombat	Fakultatív program (pihenés)	1.) Kard alapgyakorlatok (alapismeretek, technikák és kardujj gyakorlatok)	1.) Tea szertartás 2.) Fakultatív edzés (Legyező forma) 3.) Beszélgetés: Tapasztalatok megosztása a taiji gyakorlásról	1.) Kard forma (egy választott forma gyakorlása mélyebb szinten) 2.) Kard alkalmazások	Választható formák: Kard 32 és Kard 42
07.21 Vasárnap	1.) Öt állás 2.) Lökőkéz alapok: Két kezes Wan Hua	1.) Lökőkéz: Dingbu, Shunbu, Dalü, Szabad-lépés	1.) Tea szertartás 2.) Fakultatív edzés 3.) Beszélgetés: Tapasztalatok megosztása a taiji gyakorlásról	1.) Lökőkéz: Dingbu, Shunbu, Dalü, Szabad-lépés	
07.22 Hétfő	1.) Öt állás 2.) Lökőkéz alapok: Két kezes Wan Hua	1.) Lökőkéz: Dingbu, Shunbu, Dalü, Szabad-lépés 2.) Gyakorlás kis vagy nagy labdával	1.) Tea szertartás 2.) Fakultatív edzés 3.) Beszélgetés: Tapasztalatok megosztása a taiji gyakorlásról	1.) Lökőkéz: Dingbu, Shunbu, Dalü, Szabad-lépés 2.) Gyakorlás kis vagy nagy labdával	
07.23 Kedd	Fakultatív program (pihenés, csomagolás)	1.) Lökőkéz: Dingbu, Shunbu, Dalü, Szabad-lépés	1.) Ebéd a fogadóban vagy piknik-ebéd (megbeszélés szerint) 2.) Tábor zárás, hazautazás		

Reggeli: 8:00-8:30, Ebéd: 12:00-13:00, Szünet ebéd után 13:00-15:00, Vacsora: 18:00-19:00, Takaródó: 22:00 - Ezek az időpontok még változhatnak

Ha piknik-ebédet szervezünk, erről előzetes tájékoztatást kell küldeni. Az ételeket és italokat azoknak kell biztosítani, akik csatlakozni szeretnének.

Választható formák: Aki a felsorolt formák közül egyiket sem ismeri, gyakorolhat olyan formát, amit ismer, vagy megpróbálhatja követni is a többieket.

A résztvevőknek elsődlegesen azokat a formákat érdemes választaniuk gyakorlásra, amelyeket tudnak. De megpróbálhatják követni azokat a formákat is, amelyeket nem ismernek, de szívesen megtanulnának.

Fakultatív edzés: A résztvevők fizikai állapotuknak megfelelően választhatnak, hogy edzenek vagy pihennek és regenerálódnak.