



Mestari Chu King Hungin kurssi Sardiniassa 12.–15.6.2025

Kurssi järjestetään Sardiniassa lähellä Olbian kaupunkia. Kurssi on avoin ITCCA:n jäsenille, jotka osaavat koko yinyang-muodon, kahden käden pushing handsin perusteet ja fighting formin 20 ensimmäistä liikettä.*

Ohjelma

1. Yi gong ja ling hung jing

Energianlähetystestejä muodon liikkeistä, kaksi tasoryhmää. 1) Testejä kahden käden torjunnasta lähtien muodon 1. osassa 2) Testejä kolmannesta potkusta lähtien muodon 2. osassa.

2. Käsien chi-muodon ja pään chi-muodon yin yang.

Opitaan ”jousi ja nuoli-periaate” ja testataan energiaa.

3. Fighting form 37 liikettä*

Jatketaan kolmen fly-periaatteen käyttöä taistelumuodossa ja soveluksissa, alkaen yinyang-kalasta. Harjoitellaan toimintatektiikkaa alusta yinyang-kalaan asti.

4. ABCDE

Harjoitellaan ja korjataan koko muotoa viiden ”vitamiinin” avulla sekä testataan energiaa.

5. Kahden käden pushing hands*

Sisäinen hengitys kahden käden pushing handsissa. Kaksi tasoryhmää: 1.) Sovelluksia yinyang-kalasta lähtien 1.osassa 2.) Sovelluksia pilvikäsistä lähtien 2.osassa.

6. Miekka

Jatketaan miekan taistelumuotoa ja opitaan B-vitamiini miekka-muodossa.

Huom: osallistuminen edellyttää miekan taistelumuodon osaamista kokonaisuudessaan.*

Aikataulu

to 12.6.–su 15.6.

07.20–07.30 Alkulämmittely
07.30–08.30 Yi gong
08.30–09.30 Hand and Head Chi Form Yin Yang
09.30–10.30 Fighting form

15.20–15.30 Alkulämmittely
15.30–16.30 ABCDE
16.30–17.30 Pushing Hands
17.30–18.30 Miekka

Kurssin hinnat

Ryhmä A, koko kurssi, 400 euroa
Ryhmä B, koko kurssi ilman miekkaa, 350 euroa

* Järjestämme kahden käden pushing handsin, perusmuodon taistelumuodon sekä miekan taistelumuodon preppaussessioita Helsingissä. Tarkempi info näistä löytyy Intensiivit-nettisivulta <https://taiji.fi/intensiivit/>