

# PROGRAMA FEDERATIVO PARA CINTURÓN NEGRO DE WUSHU-TAICHI

## *PRESENTACIÓN*

La escuela de Wushu-Taichi WU MING presenta el programa del curso de formación de Wushu (Tai Chi) para formar con calidad a todas aquellas personas que quieran ser profesionales de esta disciplina, así como para quienes deseen ampliar sus conocimientos.

Con estos cursos se obtendrá la formación y diploma oficial de los distintos niveles (cinturones, de amarillo a marrón) del Programa de la Real Federación Española de Judo y D.A. (R.F.E.J.Y.D.A.)

El Consejo Superior de Deportes reconoce como modalidad deportiva el Wushu, siendo el Taichi una de sus especialidades. Sólo se puede obtener titulación de monitor de una modalidad deportiva, por lo tanto no se puede conceder una titulación oficial de Tai Chi al ser este una especialidad. La titulación de Monitor será de Wushu, que es el deporte que engloba todas las especialidades y que reconoce el Consejo Superior de Deportes y la Federación Internacional de Wushu (IWUF).

Los niveles a desarrollar son tres. Con el tercer nivel completo (cinturón marrón) se puede presentar al examen de Cinturón Negro (1º Dan) de Wushu (Taichi), requisito imprescindible para acceder al título de Monitor. Además la escuela ofrece la posibilidad de ampliar los conocimientos con los cursos de Postgrado para obtener los conocimientos necesarios para presentarse al examen del 2º Dan que realiza la Federación Madrileña de Judo y Deportes Asociados en su convocatoria anual.

La obtención del título de Monitor te capacita para la enseñanza del Taichi en España.

Cada nivel consta de 5 seminarios. Cada año se inicia curso desde el primer nivel, cuya formación concluirá en los próximos años. Para aquellos que ya tengan experiencia en Taichi, si los profesores lo consideran oportuno, una vez evaluados podrán realizar el curso del segundo o tercer nivel sin necesidad de realizar los anteriores.

<b>NOMBRE CURSO</b>	<b>NIVEL FEDERATIVO</b>	<b>SEMINARIOS</b>
<b>CURSO DE TÉCNICO DE TAICHI</b>	<b>1º NIVEL</b>	<b>5 SEMINARIOS</b>
<b>CURSO DE TÉCNICO MEDIO DE TAICHI</b>	<b>2º NIVEL</b>	<b>5 SEMINARIOS</b>
<b>CURSO DE TÉCNICO SUPERIOR DE TAICHI</b>	<b>3º NIVEL</b> (Capacitación para el examen de Cinturón Negro de 1º Dan de Tai Chi)	<b>5 SEMINARIOS</b>

**\* Para realizarse el curso de Postgrado es obligatorio la presencia de un mínimo de 2 personas.**

**Cada seminario está formado por un total de 40 horas.**

**Se realizarán evaluaciones y se entregarán los diplomas oficiales de cada grado al finalizar el curso.**

## **CONTENIDO DEL PROGRAMA**

### **PRIMER NIVEL**

(EQUIVALENTE A CINTURÓN AMARILLO Y NARANJA).

TEORÍA. Principios fundamentales de la circulación energética, según la Medicina Tradicional china, Yin-Yang...

RESPIRACIÓN. Abdominal, adaptada al movimiento...

PRINCIPIOS DEL TAICHI: Yin-Yang, enraizarse, relajación, movimientos circulares.

EMPUJE DE MANOS (TUI SHOU). Ejercicios en pareja sin desplazamiento con una y dos manos.

APLICACIONES MARCIALES de defensa personal.

RUTINA DE 10.TAICHI CHUAN. (ESTILO YANG).

RUTINA DE 18 (ABANICO). TAICHI SHAN.

### **SEGUNDO NIVEL**

(EQUIVALENTE A CINTURÓN VERDE Y AZUL)

Ampliación DE LA MATERIA DEL PRIMER NIVEL.

EMPUJE DE MANOS (TUI SHOU).Ejercicios energéticos en pareja con desplazamiento.

APLICACIONES MARCIALES de defensa personal.

RUTINA DE 24 . TAICHU CHUAN. (ESTILO YANG).

RUTINA DE 32 (ESPADA). TAICHI JIAN

## TERCER NIVEL

(EQUIVALENTE A CINTURÓN MARRÓN)

Ampliación DE LA MATERIA DEL SEGUNDO NIVEL.

EMPUJE DE MANOS (TUI SHOU). Iniciación a la forma.

APLICACIONES MARCIALES de defensa personal.

RUTINA DE 42.(TAICHI QUAN) Forma que contiene los cuatro estilos:  
YANG, CHEN, WU Y SUN.

PERFECCIONAMIENTO DE TODO EL PROGRAMA.

Con el Tercer Nivel completo se puede presentar al examen de Cinturón Negro 1º Dan de Wushu (Tai Chi) convocado por la Federación de Judo y Deportes Asociados.

Esta es la materia técnica específica para la titulación de Monitor, aparte habrá materias comunes para monitor que se desarrollarán en los cursos de titulación que convocan las distintas f

### ***LUGAR DONDE SE REALIZA EL CURSO***

Colegio público REPÚBLICA DE PANAMÁ.

Entrada por calle Aparejadores 10.

La cuota se abonará al principio del curso (consultar otras opciones)

Para todos los interesados en un programa más detallado, cuotas e inicio del curso solicitar más información en: [rosataichi@gmail.com](mailto:rosataichi@gmail.com)

### *INSCRIPCIÓN POR CURSO*

#### La cuota de inscripción incluye:

- TRAMITACIÓN de las Licencias anuales.
- KIUS, según el grado alcanzado.
- DIPLOMAS de la escuela Wu Ming.
- APUNTES TEÓRICOS de la materia tratada.
- DVD con las rutinas que corresponden a cada nivel.
- CAMISETA.

#### Forma de pago:

- Efectivo
- Ingreso o transferencia bancaria en INGDIRECT

1465

0100

92

1707693068

La reserva se hará por riguroso orden de inscripción.

**Las personas que no asistan perderán la reserva por gastos de organización**

## *SEMINARIOS*

### **CURSO DE INICIACIÓN Y AVANZADO SIMULTÁNEOS.**

#### **PRIMER SEMINARIO**

**FECHA 25-26 OCTUBRE**

**HORARIO 16:00 - 20:00 (sábado) / 10:00 - 14:00 (domingo)**

#### **SEGUNDO SEMINARIO**

**FECHA 17-18 ENERO**

**HORARIO 16:00 - 20:00 (sábado) / 10:00 - 14:00 (domingo)**

#### **TERCER SEMINARIO**

**FECHA 14-15 FEBRERO**

**HORARIO 16:00 - 20:00 (sábado) / 10:00 - 14:00 (domingo)**

#### **CUARTO SEMINARIO**

**FECHA 28-29 MARZO**

**HORARIO 16:00 - 20:00 (sábado) / 10:00 - 14:00 (domingo)**

#### **QUINTO SEMINARIO**

**FECHA 18-19 ABRIL**

**HORARIO 16:00 - 20:00 (sábado) / 10:00 - 14:00 (domingo)**

**\*ESTAS FECHAS PUEDEN SUFRIR CAMBIOS, que serán comunicados con el tiempo suficiente.**

## *PROFESORES*

**ELOY NIÑO ORTEGA**

**MAESTRO NACIONAL DE WUSHU-TAICHI**

**CINTURÓN NEGRO 4º DAN DE WUSHU-TAICHI**

**DIPLOMADO POR LA UNIVERSIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DE BEIJING EN  
TAICHI QUAN, CHI KUNG Y WUSHU.**

**ÁRBITRO NACIONAL.**

**MAESTRO DE DEFENSA PERSONAL.**

**INSTRUCTOR DE QI GONG.**

**ROSA ROJO DEL OLMO**

**MAESTRO NACIONAL DE WUSHU-TAICHI**

**CINTURÓN NEGRO 3º DAN DE WUSHU-TAICHI**

**ÁRBITRO NACIONAL**

**CAMPEONA DE ESPAÑA DE TAICHI CHUAN Y TAICHI JIAN (2001- 2003)**

**DIPLOMADA POR LA UNIVERSIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DE  
SHANGHAI EN TAICHI CHUAN Y CHI KUNG.**

**INSTRUCTOR DE QI GONG**

**CAROLINA RODRÍGUEZ EMERY**

**MONITOR DE WUSHU-TAICHI**

**CINTURÓN NEGRO 2º DAN DE WUSHU-TAICHI.**

**DIPLOMADA POR LA UNIVERSIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DE  
SHANGHAI EN TAICHI CHUAN.**

**CAMPEONA DE ESPAÑA DE TAIJIQUAN Y TAIJIAN 2009, 2010 y  
2011**