

# Programa teórico-práctico de la actividad del Tai-Chi.

## SEMANA 8

Las alumnas podrán hacerlo en su domicilio ya que son ejercicios que hemos estado realizando a lo largo del curso.

Repaso teórico 10 minutos.

Calentamiento con movilización de articulaciones 10 minutos.

Repaso de la Forma de Chi Kung (Ba Duan Jin) 10 minutos. (Pasos 1, 2, 3 y 4).

Repaso de las Formas de Tai Chi de 24 movimientos (Inicio, Separar la Crine del Caballo, La Frulla Blanca Extiende sus alas, Cepillar la rodilla y empujar, Tocar el Laúd, El Mono Retrocede por las Ramas, Acariciar la Cola del Gorrión Izquierda y derecha, Látigo Simple, Mover las Manos como Nubes 3 veces, Látigo Simple, Palmear la Cabeza del Caballo). (Principiantes y Avanzados).

Forma de 108 Movimientos (Inicio, Acariciar la Cola del Gorrión: Rechazar, Desviar, Presionar, Empujar, Levantar las manos y avanzar el paso, La Grulla Blanca despliega las alas, Cepillar rodilla y empujar, Tocar el laúd, Cepillar la rodilla y empujar 3 veces, Tocar el laúd, cepillar la rodilla y empujar, avanzar, desviar, bloquear y empujar, Cierre aparente, Cola del Gorrión, El mono retrocede por las ramas 5 veces, Vuelo Diagonal) (Solo Avanzados).

Sable 13 Movimientos Primera Parte (Solo Avanzados) 40 minutos.

Estiramientos final 10 minutos.

### **Teórico:**

#### **Forma de 24 Movimientos.**

QUISHI (Apertura del Tai Chi)

YEMA FENZONG (Hacer la raya en la crin del caballo salvaje 3 veces)

BAIHE LIANGCHI (La grulla blanca extiende sus alas)

LOUXI AOBU (Cepillar la rodilla 3 veces)

SHOUHUI PIPA (Tañer el laúd)

DAOJUAN GONG (Invertir y enroscar el brazo 4 veces)

ZUOLAN QUEWEI (Coger la cola del gorrión izquierda)

Peng, Lu, Ji, An (Rechazar, Apartarse, Presionar, Empujar)

OULAN QUEWEI (Coger la cola del gorrión derecha)

Peng, Lu, Ji, An (Rechazar, Apartarse, Presionar, Empujar)

DANBIAN (Látigo simple)

YUNSHOU (Acariciar las nubes 3 veces)

DANBIAN (Látigo simple)

GAOTAN MA (Palmear la cabeza del caballo)

YOU DENGJIAO (Patear con el talón del pie derecho)

SHUANGFENG GUAN'ER (Viento doble atraviesa los oídos)

ZHUANSHEN ZUO DENGJIAO (Girar, patear con el talón pie izquierdo)

ZUO XIASHI DULI (Postura baja a la izquierda y levantar la pierna)

YOU XIASHI DULI (Postura baja a la derecha y levantar la pierna)

CHUANSUO (Pasar la lanzadera derecha e izquierda)

HAIDIZHEN (Clavar la aguja en el fondo del mar)

SHAN TONG BEI (Abanico por la espalda)

ZHUANSHEN BANLANCHUI (Giro y paso alto, parada y puñetazo)

RUFENG SIBI (Cierre aparente)

SHIZISHOU (Cruzar las manos)

SHOUSHI (Conclusión - Postura del Supremo Infinito)