



PROGRAMAÇÃO COMPLETA DO CURSO DE INSTRUTORES NÍVEL I TAIJI QUAN 2018

Local: No1. Unicamp, Campinas; No2. Nordeste (Recife ou Fortaleza)

Professor Principal: Paulo Hiroshi Sakanaka

Apoio: Vilma Mayumi Kurihara, Tania Emi Sakanaka, Kazuko Sakata Hayakawa

I-O CURSO DE INSTRUTORES

A CBKW tem oferecido anualmente curso de instrutores de taiji quan em diferentes níveis: I, II ou III.

Este curso é oferecido em cooperação com o CEAMC – Centro de Estudos de Artes Marciais Chinesas e em convênio com a UNICAMP – Universidade Estadual de Campinas. Em 2018, serão oferecidos dois cursos, ambos de nível I, em duas regiões diferentes do Brasil para que a capacitação possa abranger uma área maior do território nacional.

O Curso enfatiza aspectos de saúde e também esportivos. Utilizam-se extensamente conceitos e explicações técnico-científicos seguindo a linha de ciência do esporte. Todavia todo ensinamento tradicional que tem como origem wushu no seu sentido mais amplo é igualmente incorporado. Sob o aspecto de saúde pública, o curso faz os alunos aprenderem os princípios de postura correta e relaxada do corpo, do seu equilíbrio, respiração, movimentação e



transmissão de força e energia, projeção e recolhimento de potência, e movimentos dirigidos sob atenção consciente do praticante. Os termos equivalentes tradicionais, como Qi, Jin, Shen são amplamente explorados. Os dez princípios básicos de taijiquan propagados pela escola Yang fazem parte do curso. Com respeito a aspecto esportivo do taijiquan, os alunos aprendem as posturas e movimentos tecnicamente corretos e os limites de divergência aceitáveis em competições. Em resumo, aspectos de arbitragem e treinamento técnico de atletas são explorados amplamente durante o curso.

A prática de alguns movimentos de tuishou são introduzidas para ilustrar o aspecto energético dos movimentos de taiji. Básicos de xingyiquan e baguazhang também são apresentados aos alunos para que pratiquem, e percebam e sintam o aspecto interno de arte marcial que o taijiquan preconiza.

Os nomes de posturas e movimentos chaves de taiji são ensinados em chinês (oficial) e sua tradução em português. Estas palavras chaves serão usadas rotineiramente durante a aula e será exigido dos alunos que as utilizem em aulas simuladas.

Serão exigidos estudos de revisão de origem de taijiquan, personagens chaves que aparecem relacionados a cada estilo de taiji, a antiguidade dos diferentes estilos, e diferenças básicas entre vários estilos. No nível I, é dada ênfase para que os alunos atinjam uma compreensão maior nos tópicos sobre o aparecimento e desenvolvimento do Estilo Yang de taijiquan. O segundo ponto que será exigido dos alunos neste nível é a exploração de aspectos históricos, motivação e desenvolvimento de estilos modernos de taijiquan; explicações das rotinas básicas de estilo moderno, com ilustrações, desenho, foto ou vídeo.

II- MATÉRIA PROGRAMADA NO CURSO DE NÍVEL I

No nível I, são ensinados Taijiquan (de mãos) formas compulsórias: 8, 16 e 24. e Taijijian (de espada) Formas: 16 e 32.

As Formas-24 Taijiquan, e 32 Taiji-espada foram criadas respectivamente em 1956 e 57, por um comitê de mestres de taijiquan convocados pelo governo chinês, com o objetivo de criar uma forma universal de taijiquan para a saúde da população chinesa. Estas formas foram difundidas amplamente na população – ensinadas e praticadas nos parques de recreação, como também em todas as escolas da China. Estas formas ultrapassaram a fronteira chinesa,



através de imigrantes chineses que difundiram a prática mundialmente. Estas duas formas são muito parecidas com o estilo tradicional Yang, porém, existe uma pequena diferenciação.

As formas 8 e 16 foram criadas nos anos 2000 para haver graduações de formas mais simples para mais complicadas.

III- FORMATO DA PROGRAMAÇÃO NO CURSO DE NÍVEL I

O Curso de Instrutores atualmente engloba dois formatos: **presencial** e à **distância**. São 45 horas de aulas presenciais e 75 horas de estudo programado à distância, além de mais 120 horas de treinos individuais.

Com este formato, nossa intenção é atingir interessados residentes no nordeste, possibilitando menor deslocamento até o local do curso, assim como reduzindo a frequência das aulas passando de 10 (uma por mês) para apenas 4 (duas por semestre). O valor que o aluno terá que desembolsar também diminuirá na mesma proporção, ficando por volta de R\$ 13,00 a hora/aula por aluno. A título de comparação, a média de uma hora/aula cobrada nas academias é de R\$ 30,00.

Para que este curso seja viável, exige-se que tenha um mínimo de 15 alunos regularmente matriculados, durante todo o transcorrer do curso.

IV - PRÉ-REQUISITO PARA SE INSCREVER

[1] Estar filiado à Federação Estadual filiada à CBKW. Exige-se assinatura de um oficial da Federação na sua ficha de inscrição.

[2] Nível mínimo de prática de taijiquan para se inscreverem no curso de Instrutores nível I: conhecimento de taijiquan - formas oficiais ou tradicionais e instrução formal mínima de 2 anos na base de duas vezes semanais de aulas; o aluno deve ter atingido conhecimento de formas de taijiquan equivalente a forma-24 de mãos; e, também, conhecimento de taijijian, equivalente a Forma-32 de espada, ou taiji-dao tradicional;

[3] Instrução: Nível Superior (completo ou cursando).



[4] Apresentação de dois vídeos: um da forma de mãos e outro de espada (ou arma: espada ou facão); qualquer estilo de taijiquan;
Tempo mínimo do vídeos: 3 minutos.

[5] Foto digital.

[6] Comprovante de depósito de taxa de inscrição.

[7] Atestado médico, data de 2018.

V - PROGRAMAÇÃO

Atenção: As aulas presenciais começam as 09:00 horas no sábado, terminando as 18:00 horas; Retomando a aula no domingo as 08:00 horas e terminando as 13:00 horas.

	Datas Limites	Documentos	Horas de Trabalho	Taxa
Inscrição				
Prazo de Inscrição	23-02-2018	1. Ficha de inscrição/pdf(assinadas) e em Word(sem assinatura) 2. Foto digital 3. Comprovante de depósito 4. Videos de mãos e arma. 5. Atestado Medico – 2018. 6. Conta corrente: Paulo Hiroshi Sakanaka e/ou; Banco do Brasil, Ag. 7078-5 Unicamp Cc: 210.320-6, CPF: 722.257.428-04 Enviar para o email sakanaka321@yahoo.com.br		R\$ 100,00
Aceitação	01~03/2018	Aviso de aceite ou não aceite da sua inscrição		



<p>Estudos Preliminares Antes do 1º. encontro</p>	<p>Campinas: 02~16/03 Nordeste: 02~23/03</p>	<p>Abaixar três formas de taijiquan do site www.taiji.de Forms; Forma-8, 16 de mãos e Forma-16 de espada. Estudá-los. Tentar decorar os movimentos. Livro Referência: Tai chi chuan, Saúde e Equilíbrio, Fernando de Lazzari, www.equilibrius.com.br, email: taichichuan@taichichuan.com.br; Um outro livro é possível, mas deve possuir um livro de referência sua.</p> <p>Começar a pensar em temas para monografia: Sugestão de Tópicos: História de taijiquan; Taijiquan Estilo Yang, Filosofia de Taijiquan; Teoria de Yin e Yang, Yi Jing; Taijiquan e Meditação, Taijiquan para terceira idade; taijiquan e saúdel outros tópicos correlatos; Histórico das forma-24 e 32-espada, forma-42 de mãos e espada, formas 8-16 de mãos e 16-espada.</p>	<p>10 horas</p>	
<p>Prazo pgto. -Taxa</p>	<p>Campinas: 14/março. Nordeste 21/março</p>	<p>Taxa de inscrição para o 1º. Encontro Envio do comprovante por email (acima). Conta do Paulo H Sakanaka (acima)</p>		<p>R\$300,00</p>
<p>1º. Encontro</p>	<p>Campinas: 17-18/03. Nordeste: 24-25/03</p>	<p>Treinamento de cada rotina que aparece nas formas-8 e 16 mãos e formas-16 espada; seguida de rotinas completas de forma-8 e 16 mãos e forma-16 espada. Treino preparativo de chutes de calcanhar; Definir tópico de monografia para cada aluno. Aula prática-teórica de força, energia, momento, velocidade, aceleração, propagação de ondas.</p>	<p>12 horas</p>	



<p>Estudo em casa- período entre o 1º. e 2º. Encontro. (prazo de envio)</p>	<p>Campinas: 19/03-17/05.</p> <p>Nordeste: 27/03-24/05.</p>	<p>Pronúncia de nomes das rotinas em chinês. Prática.</p> <p>[1] Treinamento de formas-8, 16 mãos, forma-16 espada, envio de vídeos destas formas até 17/maio - 24/maio;</p> <p>[2] Descrever em palavras, fotos e/ou desenhos, movimentos básicos de lou xi ao bu, yema fen zong; bai he lianchi; yun shou; dao juan gong; yu nü chuan suo, ban lan chui, shou hui pipa. Entregar a descrição até 17/maio -24/maio;</p> <p>[3] Descrever em palavras, fotos ou desenhos, os movimentos de espada: pi, gua, liao, dian, si, lunpi; sao, yun shou, dai; Enviar por email até 17/maio - 24/maio.</p> <p>[4] treinar a pronúncia de nomes em chinês das rotinas de taijiquan, através do video; vou lhes entregar a chave das pronúncias; Enviar o vídeo pronunciando estas palavras – sugestão: procure alguém que saiba pronunciar o chinês!</p>	<p>30 horas de estudo e 30 horas de treinamento</p>	
<p>Monografia Prazo para Entrega de 1ª. versão</p>	<p>Campinas: 05/junho</p> <p>Nordeste: 12/junho</p>	<p>[5] De 17/maio -24/maio até a véspera da segunda aula presencial – estudar as forma-24 mãos e forma-32 espada por meio de vídeos: www.taiji.de; Enviar vídeos destas formas que vocês conseguirem fazer.</p> <p>[6] Escrever uma versão preliminar da monografia. Entregar até o dia 05/junho-12/junho.</p>		
<p>Prazo-Taxa</p>	<p>Campinas: 12/junho</p> <p>Nordeste:</p>	<p>Taxa de inscrição para o 2º. Encontro Envio do comprovante por email.</p>		<p>R\$ 300,00</p>



	21/junho			
2º. Encontro	Campinas: 16-17/junho. Nordeste: 23-24/Junho	Revisão cuidadosa dos movimentos de cada rotina, verificando a postura, o assentamento, a geração da força, a sua transmissão, e o lançamento da energia; é importante também, revisar a transição entre uma rotina e outra, a musicalidade da execução de um conjunto de rotinas. Completar todas as rotinas individuais contidas nas formas ensinadas neste curso. Seminário de apresentação de monografias dos alunos, com ampla discussão. Sessão de aulas dadas pelos alunos para explicar rotinas, lou xi ao bu, yema fenzong, etc.	12 horas	
Estudo em casa- período entre o 2º. E 3º. Encontro.	Campinas: 18/06 a02/08 Nordeste: 25/06 a09/08	Trabalho à DISTÂNCIA; [1] treinar as forma-24 e até conseguir fazê-las suavemente, gravar em vídeo e enviar até 02/08-09/08; [2] Descrever em palavras, fotos ou desenhos, a quarta parte da forma-24; Enviar a descrição até 02/08-09/08; [3] Descrever em palavras, fotos ou desenhos a quarta parte da forma-32 espada; Enviar -a descrição até 02/08-09/08; [4] Enviar a monografia final até o dia 02/08-09/08; [5] Preparar a apresentação da monografia, e levá-la consigo no dia do exame de meio termo;	20 horas de estudo e 30 horas de treinamento	



Envio do Comprovante	Campinas: 16/08 Nordeste: 22/08	Enviar por email (sakanaka321@yahoo.com.br)		R\$ 300,00
Exame do meio	Campinas: 18/08 Nordeste: 25/08	Exame do meio termo – valendo 50% da nota final Apresentação de seminário, aula modelo, apresentação de formas aprendidas.	3 horas	
3º. Encontro	Campinas: 18/08ª19/08 Nordeste: 25/08a26/08	Forma-32 de Taijijian. Revisão da Forma-24. Detalhamento minucioso.	9 horas	
Estudo à distância	Campinas: 18/08ª04/10 Nordeste: 27/08a11/10	Estudos e treinamento em casa	15 horas de estudo 30 horas de treino	
Envio do video	Campinas: 05/10 Nordeste: 11/10	Videos 8-16q,16j,24,32 Monografia na sua forma final		
Prazo de pagto. Taxa	Campinas: 17/10. Nordeste: 24/10.	Envio do comprovante		R\$ 300,00
4o. Encontro	Campinas: 20-21/10	Número mínimo de alunos: 15. Revisão geral. Discussões gerais. 10 princípios. Conceitos e aplicações de força e momento;	12 horas	



	Nordeste: 27/28/10	De onde tirar energia, como transmitir e projetar.		
De 4º Encontro Ao exame		Treinamento em casa de rotinas, seminário, aulas	30 horas	
Taxa do exame	Campinas: 14/11 Nordeste: 21/11	Envio do Comprovante		R\$ 300,00
Exame Final	Campinas: 18/11. Nordeste: 25/11 Das 9 às 15 h	Número mínimo de examinandos: 10 Apresentação de cada uma das formas ensinadas; Palestra de 10 minutos+10 minutos de perguntas; Aula prática: 3 rotinas básicas seguida de arguição. Colação de grau.		

Paulo Hiroshi Sakanaka